Christopeit Sport® Germany

Heimsport-Trainingsgerät
Ergometer

EM 4

D

Montage- und Bedienungsanleitung
für Bestell-Nr. 1410

GB

Assembly and exercise instructions
for Order No. 1410

F

Notice de montage et d'utilisation du
No. de commande 1410

NL

Montage- en bedieningshandleiding voor
Bestellnummer 1410

Intertek GS geprüfte Sicherheit

D

Inhaltsübersicht

1.	Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise	Seite 2
2.	Einzelteileübersicht	Seite 3
3.	Stückliste-Ersatzteilliste-Techn. Daten	Seite 4 - 5
4.	Montageanleitung mit Explosionsdarstellungen Benutzung des Gerätes	Seite 6 - 9
5.	Computeranleitung-Störungsbeseitigung Reinigung, Wartung und Lagerung	Seite 10 - 11
6.	Trainingsanleitung-Aufwärmübungen	Seite 12 - 13
7.	Garantiebestimmungen-Leistungstabelle	Seite 9

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf dieses Heimsport-Trainingsgerätes und wünschen Ihnen viel Vergnügen damit.
Bitte beachten und befolgen Sie die Hinweise und Anweisungen dieser Montage- und Bedienungsanleitung.
Wenn Sie irgendwelche Fragen haben, können Sie sich selbstverständlich jederzeit an uns wenden.

Mit freundlichen Grüßen, Ihre Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

GB

Contents **Page 14**

F

Sommaire **Page 24**

NL

Inhoudsopgave **Pagina 35**

Achtung:
Vor Benutzung Bedienungsanleitung lesen!

Wichtige Empfehlungen und Sicherheitshinweise

Unsere Produkte sind grundsätzlich geprüft und entsprechen damit dem aktuellen, höchsten Sicherheitsstandard. Diese Tatsache entbindet aber nicht die nachfolgenden Grundsätze strikt zu befolgen.

1. Das Gerät genau nach der Montageanleitung aufbauen und nur die, für den Aufbau des Gerätes beigefügten, gerätespezifischen Einzelteile verwenden. Vor dem eigentlichen Aufbau die Vollständigkeit der Lieferung anhand des Lieferscheins und die Vollständigkeit der Kartonverpackung anhand der Montageschritte der Montage- und Bedienungsanleitung kontrollieren.

2. Vor der ersten Benutzung und in regelmässigen Abständen (ca. alle 50 Betriebsstunden) den festen Sitz aller Schrauben, Muttern und sonstigen Verbindungen prüfen und die zugänglichen Achsen und Gelenke mit etwas Schmiermittel behandeln, damit der sichere Betriebszustand des Trainingsgerätes gewährleistet ist. Besonders die Sattel- und Lenkerverstellung auf festen Sitz prüfen.

3. Das Gerät an einem trockenen, ebenen Ort aufstellen und es vor Feuchtigkeit und Nässe schützen. Bodenunebenheiten sind durch geeignete Massnahmen am Boden und, sofern bei diesem Gerät vorhanden, durch dafür vorgesehene, justierbare Teile des Gerätes auszugleichen. Der Kontakt mit Feuchtigkeit und Nässe ist auszuschliessen.

4. Sofern der Aufstellort besonders gegen Druckstellen, Verschmutzungen und ähnliches geschützt werden soll, eine geeignete, rutschfeste Unterlage (z.B. Gummimatte, Holzplatte o.ä.) unter das Gerät legen.

5. Vor dem Trainingsbeginn alle Gegenstände in einem Umkreis von 2 Metern um das Gerät entfernen.

6. Für die Reinigung des Gerätes keine aggressiven Reinigungsmittel und zum Aufbau und für eventuelle Reparaturen nur die mitgelieferten bzw. geeignete, eigene Werkzeuge verwenden. Schweissablagerungen am Gerät sind direkt nach Trainingsende zu entfernen.

7. ACHTUNG! Systeme der Herzfrequenzüberwachung können ungenau sein. Übermäßiges Trainieren kann zu ernsthaftem gesundheitlichem Schaden oder zum Tod führen. Vor der Aufnahme eines gezielten Trainings ist daher ein geeigneter Arzt zu konsultieren. Dieser kann definieren welcher maximalen Belastung (Puls, Watt, Trainingsdauer u.s.w.) man sich aussetzen darf und genaue Auskünfte bzgl. der richtigen Körperhaltung beim Training, der Trainingsziele und der Ernährung geben. Es darf nicht nach schweren Malzeiten trainiert werden. Es ist zu beachten, dass dieses Gerät nicht für therapeutische Zwecke geeignet ist.

8. Mit dem Gerät nur trainieren wenn es einwandfrei funktioniert. Für eventuelle Reparaturen nur Original-Ersatzteile verwenden. **ACHTUNG!** Sollten Teile bei Benutzung des Gerätes übermäßig heiss werden ersetzen sie diese umgehend und sichern sie das Gerät gegen Benutzung solange es noch nicht in Stand gesetzt wurde.

9. Bei der Einstellung von verstellbaren Teilen auf die richtige Position bzw. die markierte, maximale Einstellposition und ordnungsgemässe Sicherung der neu eingestellten Position achten.

10. Sofern in der Anleitung nicht anders beschrieben, darf das Gerät nur immer von einer Person zum Trainieren benutzt werden, und die Trainings leistung sollte insgesamt 60 Min./tägl. nicht überschreiten.

11. Es sind Trainingskleidung und Schuhe zu tragen die für ein Fitness-Training mit dem Gerät geeignet sind. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese aufgrund ihrer Form (z.B. Länge) während des Trainings nicht hängen bleiben kann. Die Trainingsschuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuss einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.

12. ACHTUNG! Wenn Schwindelgefühle, Übelkeit, Brustschmerzen und andere abnormale Symptome wahrgenommen werden, das Training abbrechen und an einen geeigneten Arzt wenden.

13. Generell gilt, dass Sportgeräte kein Spielzeug sind. Sie dürfen daher nur bestimmungsgemäss und von entsprechend informierten und unterwiesenen Personen benutzt werden.

14. Personen wie Kinder, Invalide und behinderte Menschen sollten, das Gerät nur im Beisein einer weiteren Person, die eine Hilfestellung und Anleitung geben kann, benutzen. Die Benutzung des Gerätes durch unbeaufsichtigte Kinder ist durch geeignete Massnahmen auszuschliessen.

15. Es ist darauf zu achten, dass der Trainierende und andere Personen sich niemals mit irgendwelchen Körperteilen in den Bereich von sich noch bewegenden Teilen begeben oder befinden.

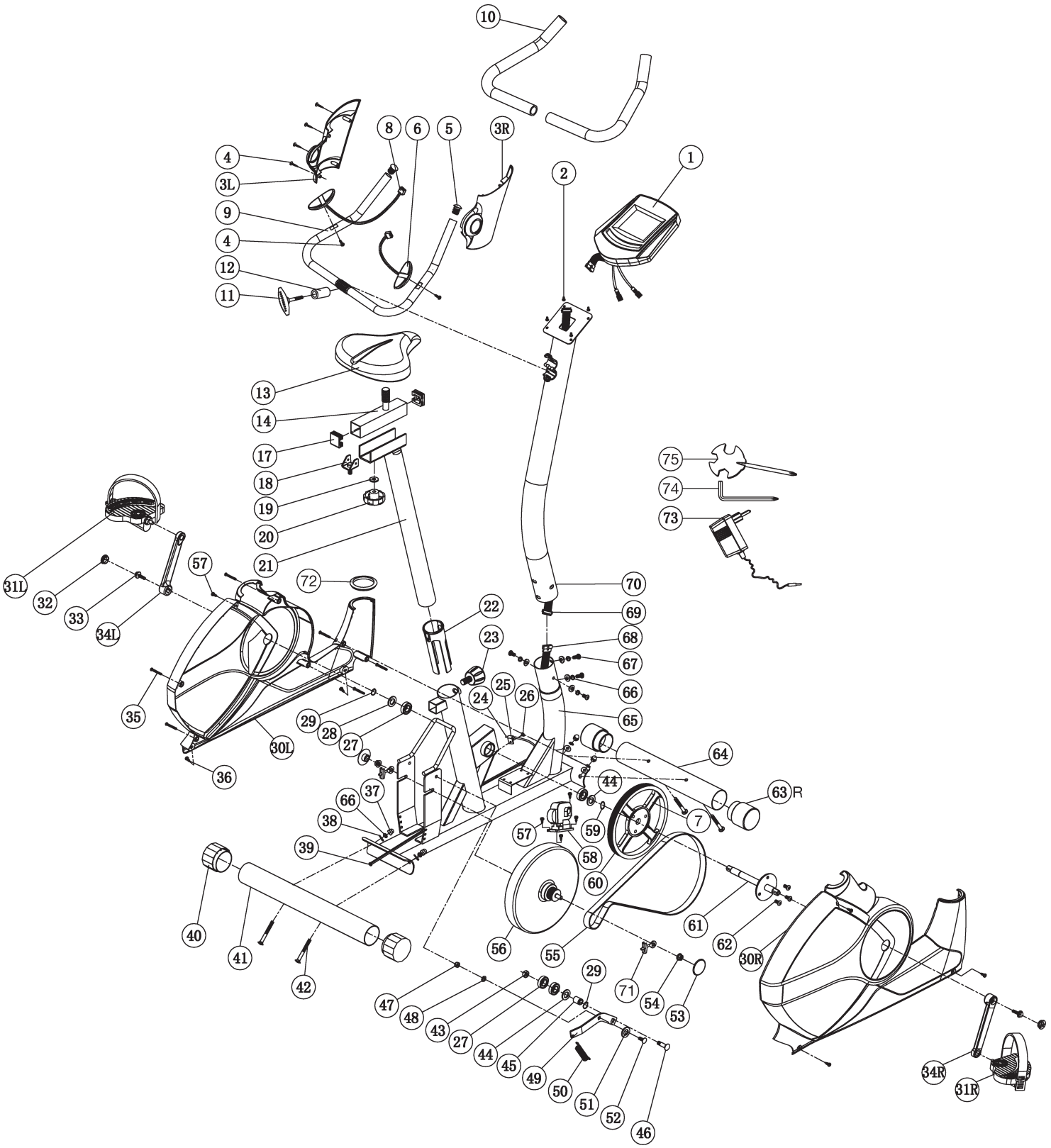
16. Dieses Produkt darf am Ende seiner Lebensdauer nicht über den normalen Haushaltsabfall entsorgt werden, sondern muss an einem Sammelpunkt für das Recycling von elektrischen und elektronischen Geräten abgegeben werden. Das Symbol auf dem Produkt, der Gebrauchsanleitung oder der Verpackung weist darauf hin.
Die Werkstoffe sind gemäß ihrer Kennzeichnung wiederverwertbar. Mit der Wiederverwendung, der stofflichen Verwertung oder anderen Formen der Verwertung von Altgeräten leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Schutze unserer Umwelt.
Bitte erfragen Sie bei der Gemeindeverwaltung die zuständige Entsorgungsstelle.

17. Die Verpackungsmaterialien, leere Batterien und Teile des Gerätes im Sinne der Umwelt nicht mit dem Hausmüll entsorgen sondern in dafür vorgesehene Sammelbehälter werfen oder bei geeigneten Sammelstellen abgeben.

18. Für ein geschwindigkeitsabhängiges Training kann der Bremswiderstand manuell eingestellt werden und die erbrachte Leistung hängt von der Umdrehungsgeschwindigkeit der Pedale ab. Für ein geschwindigkeitsunabhängiges Training, kann der Benutzer eine gewünschte Leistung in Watt über den Computer vorgeben und somit ein drehzahlunabhängig Training bei gleicher Leistung durchführen. Das Bremssystem passt sich dabei automatisch mit dem Widerstand an die Pedalumdrehungen an, um die voreingestellte Wattleistung zu erzielen.

19. Das Gerät ist mit einer 24-stufigen Widerstandseinstellung ausgestattet. Diese ermöglichen eine Verringerung bzw. Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Dabei führt das Drücken des Knopfes mit „-“ Symbol zu einer Verringerung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung. Das Drücken des Knopfes mit „+“ Symbol führt zu einer Erhöhung des Bremswiderstandes und damit der Trainingsbelastung.

20. Dieses Gerät ist gemäss der DIN EN ISO 20957-1/2014 und EN 957-5/2009 „H, A“ geprüft und zertifiziert worden. Die zulässige maximale Belastung (=Körpergewicht) ist auf 150 kg festgelegt worden. Die Klassifizierung H/A sagt aus, dass dieses Gerät nur zum Heimgebrauch gedacht und gefertigt wurde, ausgestattet mit einem Computer mit hoher Anzeigegenauigkeit in der Watt Anzeige. Die Abweichungstoleranz liegt bei ±5W bis 50Watt and ±10% über 50Watt. Dieser Gerätecomputer entspricht den grundlegenden Anforderungen der EMV Richtlinie 2004/108/EG.


10
8
6
5
3R
4
3L
9
4
12
11
2
1
13
14
17
18
19
20
21
75
74
73
31L
32
33
34L
57
72
70
69
68
67
66
65
22
23
24
25
26
35
29
28
27
30L
36
64
63R
44
66
37
38
39
7
57
59
58
60
61
62
30R
40
41
42
56
55
71
54
53
47
48
43
27
44
45
49
50
51
52
46
29
34R
31R

Stückliste - Ersatzteilliste
EM 4 Best.-Nr. 1410

Technische Daten: Stand: 01. 05. 2014

Ergometer der Klasse HA / EN 957-1/5 mit hoher Anzeigengenauigkeit

- Besonders tiefer und somit bequemer Einstieg
- 24-stufige Motor- und computergesteuerte Widerstandseinstellung (Magnet-Brems-System)
- ca. 9 kg Schwungmasse
- 12 vorgegebene Trainingsprogramme
- 4 Herzfrequenzprogramme mit Vorgabe der maximalen Pulsfrequenz (Pulsgesteuert)
- 5 Benutzerprogramme individuell einstellbar
- 1 manuelles Programm
- 1 Körperfettprogramm
- 1 drehzahlunabhängiges Watt-Programm (Vorgabe der Wattleistung von 30 bis 260 Watt einstellbar in 10- Watt Schritten)
- Handpulsmessung
- Horizontal und vertikal verstellbarer Sattel
- Lenker neigungsverstellbar
- Transportrollen
- Netzteil
- Blue Back Light LCD Display, 6 Anzeigefenster mit gleichzeitiger Anzeige von: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pedalumdrehung, Watt und Pulsfrequenz
- In den Benutzerprogrammen ist eine Eingabe von persönlichen Grenzwerten wie Zeit, Entfernung, ca. Kalorienverbrauch, Pulsfrequenz und Watt möglich
- Überschreitung der Grenzwerte wird angezeigt
- Fitness- Test Anzeige
- Körperfett Analyse (BMI)
- Empfänger für drahtlosen Pulsmessgurt im Computer enthalten
- Geeignet bis zu einem Körpergewicht von max. 150 kg

Stellmaße: ca. L 103 x B 60 x H 135 cm
Gerätegewicht: 28,5 kg
Trainingsplatzbedarf: mind. 3,5m²

Wenn ein Bauteil nicht in Ordnung ist oder fehlt, oder wenn Sie in Zukunft ein Ersatzteil benötigen, wenden Sie sich bitte an:

Adresse: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
1	Computer		1	70	36-1410-03-BT
2	Schraube	M5x12	4	1	36-9329712-BT
3L	Lenkerverkleidung links		1	3R+9	36-9806204-BT
3R	Lenkerverkleidung rechts		1	3L+9	36-9806205-BT
4	Schraube	4x15	6	3+6	39-9909-SW
5	Stopfen	22	2	9	39-9847
6	Handpulssensor		2	9	36-9806206-BT
7	Magnet		1	60	36-9825506-BT
8	Handpulskabel		2	6	36-1122-09-BT
9	Lenker		1	70	33-1410-04-SI
10	Lenkerüberzug		2	9	36-1410-04-BT
11	Lenkerschraube		1	9+70	36-9211-16-BT
12	Distanzstück	8//24	1	11	36-9806228-BT
13	Sattel		1	14	36-9806210-BT
14	Sitzschlitten		1	21	33-9211-07-SI
17	Vierkantstopfen	38x38	2	14	36-9211-23-BT
18	Befestigungsteil		1	14	33-9211-08-SI
19	Unterlegscheibe	10//25	1	20	39-9989-CR
20	Sterngriffmutter	M8	1	18	36-9211-19-BT
21	Sattelstützrohr		1	65	33-1410-03-SI
22	Kunststoffgleiter		1	65	36-9211-40-BT
23	Schnellverschluss	M16	1	65	36-9103-29-BT
24	Sensorhalter		1	25+65	36-9825324-BT
25	Sensorkabel		1	24+58	36-1105-10-BT
26	Schraube	M5x12	1	24	39-9903-SW
27	Kugellager	6003	4	45+61	36-9806214-BT
28	Wellscheibe	17//22	1	61	39-10135
29	Sicherungsring	C17	2	46+61	36-9825320-BT
30L	Verkleidung links		1	30R+65	36-1410-01-BT
30R	Verkleidung rechts		1	30L+65	36-1410-02-BT
31L	Pedal links		1	34L	36-9806229-BT
31R	Pedal rechts		1	34R	36-9806230-BT
32	Abdeckkappe		2	34	36-9840-15-BT
33	Schraube	M8x25	2	34	39-9886-CR
34L	Pedalarm links		1	31L+61	33-1105-08-SW
34R	Pedalarm rechts		1	31R+61	33-1105-09-SW
35	Schraube	4,5x25	6	30	39-9825338-BT
36	Schraube	M5x15	4	30+65	39-10190
37	Hutmutter	M8	4	42	39-9900-CR
38	Unterlegscheibe gebogen	8//20	8	42+67	39-9966-CR

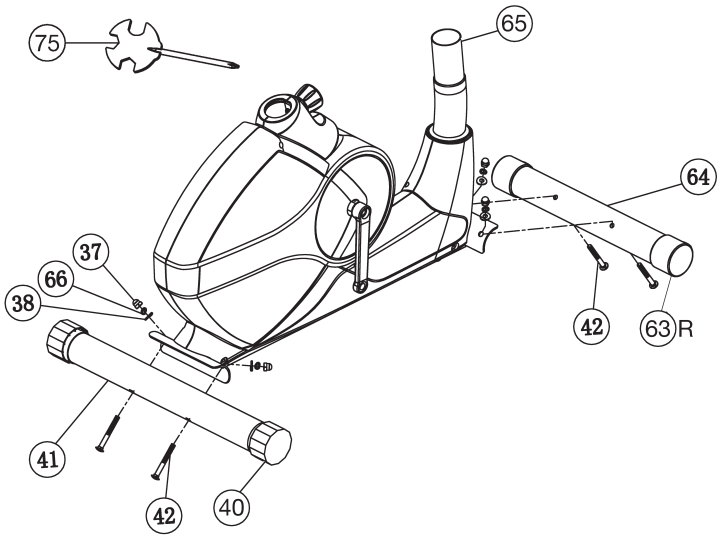
Abbildungs-Nr.	Bezeichnung	Abmessung mm	Menge Stück	Montiert an Abbildungs Nr.	ET-Nummer
39	Netzanschlusskabel		1	30+58	36-1105-11-BT
40	Exzenterkappe		2	41	36-9806215-BT
41	Fuß hinten		1	65	33-1105-04-SI
42	Schlossschraube	M8x75	4	41+65	39-10093-CR
43	Selbstsichernde Mutter	M10	1	46	39-9981-VC
44	Unterlegscheibe	17//22	2	46+61	39-10135
45	Distanzstück		1	46	36-9825322-BT
46	Schlossschraube	M10x42	1	49	39-10269-CR
47	Selbstsichernde Mutter	M8	1	52	39-9918-CR
48	Unterlegscheibe	8//16	1	52	39-9917-CR
49	Spannbügel		1	65	33-1410-05-SI
50	Feder		1	49+65	36-9806217-BT
51	Unterlegscheibe	10//19	1	46	39-9989-CR
52	Schlossschraube	M8x20	1	49	39-10095-CR
53	Schutzkappe		2	54	36-1123-28-BT
54	Achsmutter	M10	2	56	39-9820
55	Flachriemen	370J	1	56+60	36-9808-12-BT
56	Schwungmasse		1	65	33-1410-06-SI
57	Schraube	M5x20	6	30+58	39-9903-SW
58	Stellmotor		1	65+68	36-1410-05-BT
59	Wellscheibe	17//22	1	61	39-10135
60	Tretkurbelscheibe		1	61	36-1105-13-BT
61	Tretachse		1	60	33-1105-07-SI
62	Innensechskantschraube	M8x15	3	60+61	39-9888
63L	Fußkappe mit Transportrolle links		1	64	36-9825331-BT
63R	Fußkappe mit Transportrolle rechts		1	64	36-9825332-BT
64	Fuß vorne		1	65	33-1105-03-SI
65	Grundrahmen		1		33-1410-01-SI
66	Federring	für M8	8	42+67	39-9864-VC
67	Innensechskantschraube	M8x20	4	65+70	39-9886-CR
68	Stellmotorkabel		1	58+69	36-1105-06-BT
69	Verbindungskabel		1	1+68	36-1105-05-BT
70	Lenkerstützrohr		1	65	33-1410-02-SI
71	Riemenspanner		1	56	39-10172
72	Gummiring		1	30	36-1410-06-BT
73	Netzgerät	9Volt=DC/1000mA	1	39	36-1420-17-BT
74	Multiwerkzeug		1		36-9107-28-BT
75	Innensechskantschlüssel		1		36-9107-27-BT
76	Montage- und Bedienungsanleitung		1		36-1410-07-BT

Montageanleitung

Entnehmen Sie alle Einzelteile der Verpackung, legen diese auf den Boden und kontrollieren grob die Vollzähligkeit anhand der Montageschritte dieser Montage- und Bedienungsanleitung. Zu beachten ist dabei, dass einige Teile direkt mit dem Grundgestell verbunden sind und vormontiert wurden.

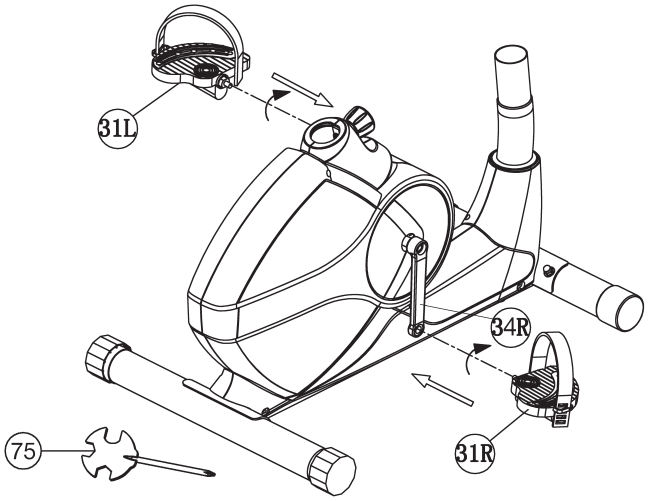
Schritt 1:
Montage der Fußrohre (41+64) am Grundrahmen (65).

1. Montieren Sie den vorderen Fuß (64) mit den vormontierten Transportrollen (63) am Grundgestell (65). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (42), gebogene Unterlegscheiben (38), Federringe (66) und Hutmuttern (37).
2. Montieren Sie den hinteren Fuß (41) am Grundgestell (65). Benutzen Sie dafür je zwei Schrauben (42), gebogene Unterlegscheiben (38), Federringe (66) und Hutmuttern (37). Nach Beendigung der Gesamtmontage können Sie durch Drehen an den Endkappen (40) kleine Unebenheiten des Untergrundes ausgleichen.
   Das Gerät wird damit so ausgerichtet, dass ungewollte Eigenbewegungen des Gerätes während des Trainings ausgeschlossen werden.



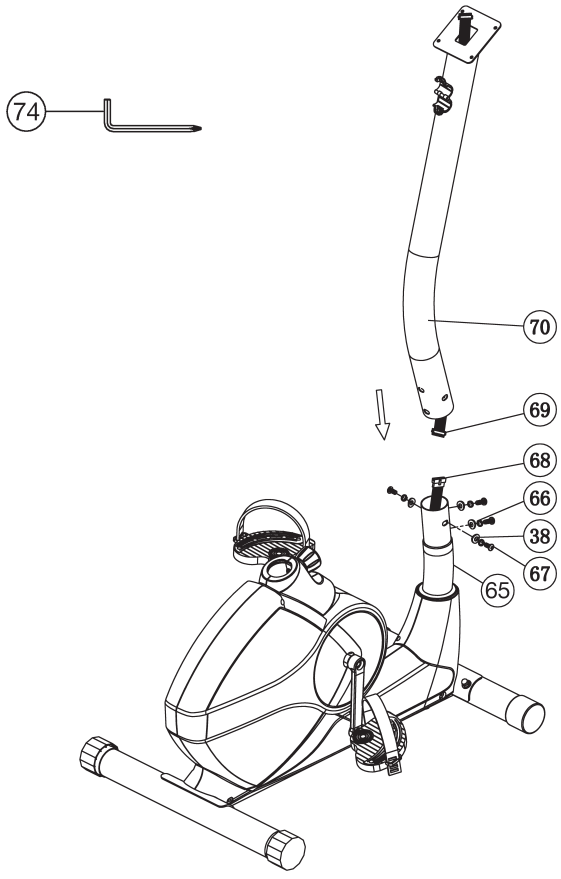
Schritt 2:
Montage der Pedalen (31L+31R) an den Pedalarmen (34L+34R).

1. Schrauben Sie die rechte Pedale (31R) auf der in Fahrtrichtung rechten Seite befindlichen Pedalkurbel (34R) ein. **(Achtung!** Schraubrichtung: im Uhrzeigersinn.)
2. Die linke Pedale (31L) schrauben Sie auf der in Fahrrichtung linken Seite in die Aufnahme der Pedalkurbel (34L) ein.
   (Achtung! Schraubrichtung: entgegen dem Uhrzeigersinn.)
   Die Zuordnung der einzelnen Teile ist für Sie durch eine zusätzliche Kennzeichnung dieser, mit den Buchstabe R für rechts und L für links, vereinfacht worden.
3. Anschließend montieren Sie die Pedalsicherungsbänder links und rechts an die entsprechenden Pedalen (31).



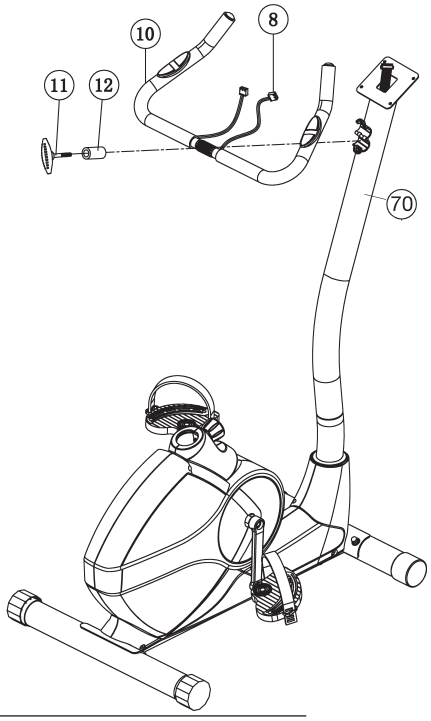
Schritt 3:
Montage des Lenkerstützrohres (70) am Grundrahmen (65).

1. Nehmen Sie das Lenkerstützrohr (70) mit dem bereits eingelegten Computerkabelstrang (69) zur Hand. Verbinden Sie den unten aus dem Lenkerstützrohr (70) ragenden Stecker des Computerkabelstranges (69) mit dem aus dem Grundgestell (65) ragenden Stecker des Stellmotorkabel (68).
2. Stecken Sie das Lenkerstützrohr (70) in die dafür vorgesehene Aufnahme des Grundgestelles (65). Achten Sie darauf, dass die zuvor hergestellte Kabelverbindung nicht eingequetscht wird und schieben Sie das Lenkerstützrohr (70) langsam nach unten in die Aufnahme des Grundgestelles. Verschrauben Sie das Lenkerstützrohr (70) mit dem Grundgestell (65) mittels der Schrauben (67), Federringe (66) und der gebogenen Unterlegscheiben (38).



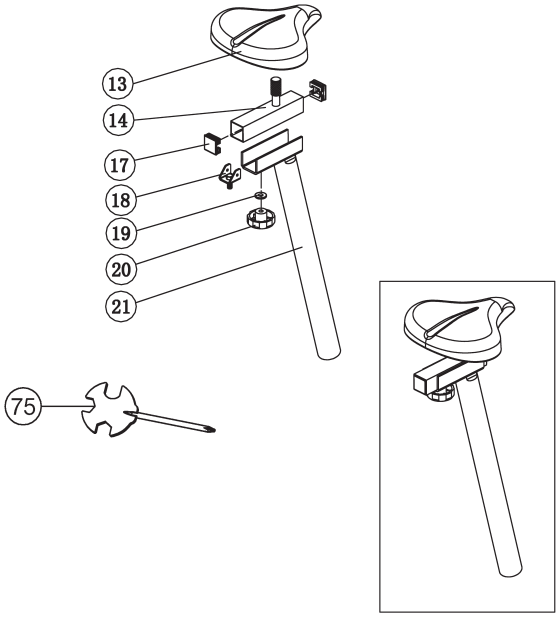
Schritt 4:
Montage des Lenkers (9) am Stützrohr (70).

1. Führen Sie den Lenker (9) zur geöffneten Lenkeraufnahme am Stützrohr (70), fädeln Sie die beiden Pulskabel (8) durch die Öffnungen am Stützrohr nach oben heraus und schließen Sie die Lenkeraufnahme über den Lenker (9).
2. Stecken Sie ein Distanzstück (12) auf die Lenkerschraube (11) und befestigen Sie damit in gewünschter Position den Lenker (9) am Stützrohr (70).



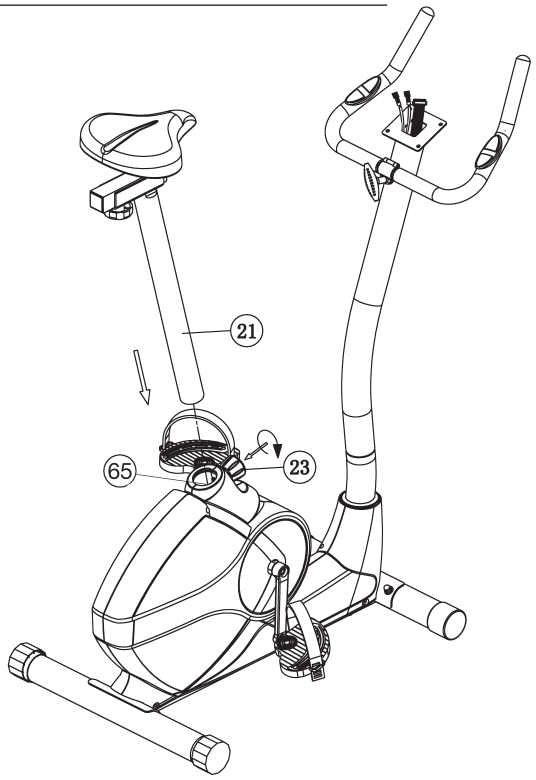
Schritt 5:
Montage des Sattels (13) und des Sattelschlittens (14) am Sattelstützrohr (21).

1. Stecken Sie den Sattel (13) mit der Sattelaufnahme auf den Sattelschlitten (14) und schrauben Sie diesen in gewünschter Neigung fest.
2. Legen Sie den Sattelschlitten (14) in die Aufnahme am Sattelstützrohr (21), sodass das Befestigungsteil (18) mit dem Gewinde durch die Bohrung steht. Befestigen Sie den Sattelschlitten (14) in gewünschter horizontaler Stellung mittels der Sterngriffmutter (20) und der Unterlegscheibe (19) am Sattelstützrohr (21).



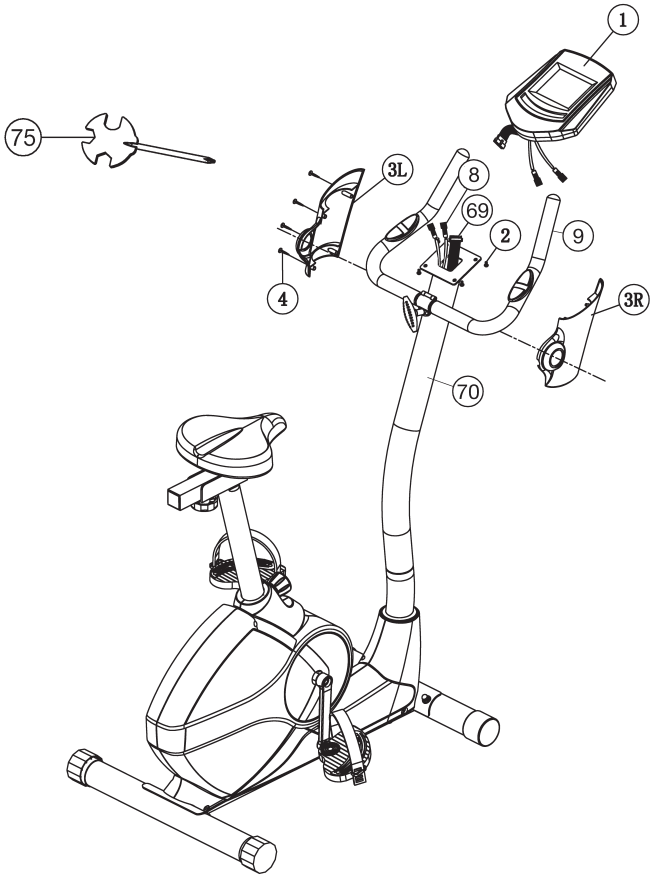
Schritt 6:
Montage des Sattelstützrohres (21) am Grundrahmen (65).

1. Schieben Sie das Sattelstützrohr (21) in die entsprechende Aufnahme am Grundrahmen (1) und sichern Sie diese in gewünschter Position mittels des Schnellverschlusses (23).
   (Achtung! Zum Eindrehen des Schnellverschluss (23) muss das Gewindeloch im Grundrahmen (65) und eines der Löcher im Sattelstützrohr (21) übereinander stehen. Weiterhin muss darauf geachtete werden, dass das Sattelstützrohr (21) nicht über die markierte, maximale Einstellposition aus dem Grundrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung kann später beliebig verändert werden, in dem man den Schnellverschluss (23) nur einige Umdrehungen losdreht und ihn dann zieht, das Sattelstützrohr in die neue Position bringt bis der Schnellverschluss einrastet und Ihn danach wieder festdreht.)
   Achtung: Bitte vor jedem Training den Sattel auf feste Sitzposition überprüfen.



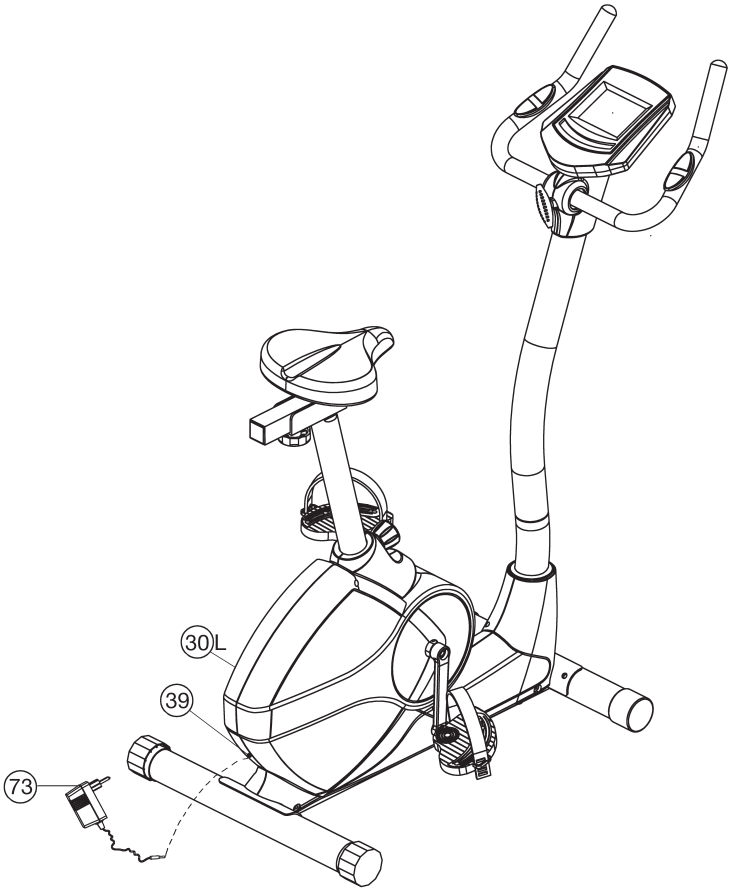
Schritt 7:
Montage des Computers (1) am Stützrohr (70).

1. Stecken Sie den Stecker des Computerkabelstranges (69), der oben aus dem Lenkerstützrohr (70) ragt, in die auf der Rückseite des Computers (1) heraustretende Buchse ein.
2. Die Stecker der Pulskabel (8), ebenso in die entsprechende Buchsen am Computer (1) einstecken.
3. Schieben Sie den Computer (1) auf die dafür vorgesehene Platte des Lenkerstützrohres (70) ohne die Steckverbindungen einzuquetschen und schrauben Sie diesen mittels der Schrauben (2) fest.
4. Stecken Sie die Lenkerverkleidung (3L+3R) rechts und links über die Lenkerenden (9) und schrauben die diese mittels der Schrauben (4) fest,



Schritt 8:
Anschluss des Netzgerätes (73).

1. Stecken Sie den Stecker des Netzgerätes (73) in die entsprechende Buchse (39) am hinteren Ende der Verkleidung (30)L.
2. Stecken Sie danach das Netzgerät (73) in eine vorschriftsmäßig installierte Steckdose (230V~50Hz).



Schritt 9:
Kontrolle

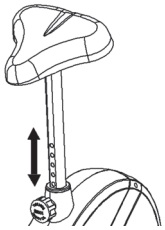
1. Alle Verschraubungen und Steckverbindungen auf ordnungsgemäße Montage und Funktion prüfen.
   Die Montage ist hiermit beendet.
2. Wenn alles in Ordnung ist, mit leichten Widerstandseinstellungen mit dem Gerät vertraut machen und die individuellen Einstellungen vornehmen.

Anmerkung:
Bitte das Werkzeug-Set und die Anleitung sorgsam aufbewahren, da diese bei ggf. später einmal erforderlichen Reparaturen bzw. Ersatzteilbestellungen benötigt werden.

Benutzung des Gerätes

Transport des Gerätes:
Es befinden sich 2 Transportrollen im vorderen Fuß. Um das Gerät an einen anderen Ort zu stellen oder zu lagern, fassen sie den Lenker und kippen Sie das Gerät auf den vorderen Fuß so weit, sodass sich das Gerät leicht auf den Transportrollen bewegen lässt und schieben Sie es zum gewünschten Ort.

Sitzhöhenverstellung:
Um eine angenehme Sitzposition beim Training zu erhalten muss die Sitzhöhe richtig eingestellt werden. Die richtige Sitzhöhe ist dann vorhanden, wenn beim Trainieren das Knie bei tiefster Pedalstellung noch eine wenig gebeugt ist und nicht ganz durchgestreckt werden kann. Um die richtige Sitzposition einzustellen, lösen Sie mit der einen Hand den Schnellverschluss ein wenig und ziehen Sie dann den Knopf heraus, sodass Sie mit der anderen Hand den Sattel mit dem Sattelstützrohr in die gewünschte Sitzposition schieben können.
Anschließend lassen sie die Knopf los, sodass dieser einrastet und schrauben ihn wieder richtig fest.



Wichtig:
Vergewissern sie sich, dass der Schnellverschluss richtig eingerastet und festgeschraubt ist. Ziehen Sie nicht das Sattelstützrohr über die maximale Position heraus und verstellen Sie keine Position während Sie auf dem Trainingsgerät sitzen.

Eine biomechanisch optimale Sitzposition gewährleistet eine optimale Kraftübertragung. Ziel ist es, dass die vorhandene Kraft größtmöglich auf den Pedalen ankommt und die Muskulatur im optimalen Wirkungsbereich arbeitet. Die Sitzposition beeinflusst im Wesentlichen welche Muskeln primär beansprucht werden. Die richtige Lenkerposition ist für die Haltung des oberen Körperbereichs verantwortlich. Ist die Lenkereinstellung horizontal gewählt so erhält man eine sportliche Körperhaltung. Mit jeder weiteren Schrägstellung zum Körper hin, wird eine entspanntere Haltung eingestellt. Zur Verstellung des Lenkers lösen Sie einfach die Lenkerschraube bis sich der Lenker in die gewünschte Position bringen lässt und ziehen Sie diese nach Verstellung wieder fest an.
Um evtl. Problemen wie Rücken-/ Knieschmerzen oder Taubheitsgefühl in den Füßen durch eine mangelhafte Sitzposition auf dem Fahrrad vorzubeugen, wird die Beachtung der richtigen Einstellung von Sattel und Lenker dringend empfohlen.

<u>Auf/Absteigen vom Gerät und Benutzung:</u>
Aufsteigen:
Nachdem die Sitzhöhe richtig eingestellt wurde halten sie sich am Lenker fest. Führen Sie die naheliegende Pedale zur untersten Position und schieben Sie den Fuß unter das Pedalsicherungsband ein, sodass sie einen sicheren Stand auf der Pedale haben.
Schwingen Sie nun das andere Bein zur gegenüberliegenden Pedalseite und setzen sie sich dabei auf den Sattel. Dabei mit den Händen am Lenker festhalten und führen Sie dann den anderen Fuß auf das zweite Pedal unter das Pedalsicherungsband.

Benutzung:
Halten Sie sich mit beiden Händen an dem Lenker in gewünschter Position fest und bleiben Sie auf dem Sattel während des Trainings sitzen.
Ebenso darauf achten, dass die Füße auf den Pedalen mit den Pedalsicherungsbändern gesichert sind.

Absteigen:
Stoppen sie das Training und halten Sie sich am Lenker gut fest. Stellen sie zuerst einen Fuß vom Pedal für einen sicheren Stand auf den Boden und sitzen Sie dann vom Sattel ab. Stellen Sie danach den zweiten Fuß vom Pedal auf den Boden und steigen Sie zu einer Seite über das Gerät ab.

Anmerkung:
Dieses Fitnessgerät ist ein stationäres Heimsportgerät und simuliert Radfahren. Ein vermindertes Risiko besteht durch ein wetterunabhängiges Training ohne äußere Einflüsse, sowie bei evtl. Gruppenzwang das Risiko von Überanstrengungen oder Stürzen.

Radfahren bietet ein Herz-Kreislauf-Training ohne Überforderung, aufgrund der Möglichkeit des selbst einstellbaren Widerstandes. Somit ist ein mehr oder weniger Intensives Training möglich. Es trainiert die unteren Extremitäten, stärkt das Herz-Kreislaufsystem und fördert somit die Gesamtfitness des Körpers.

U/min und Wattleistung von Stufe 1 bis Stufe 24 für EM 4 Art.-Nr. 1410

U/min▼/ Stufe ►	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
40	33	38	44	52	57	64	70	75	82	86	92	99	102	108	114	118	126	133	139	148	155	162	168	173
50	40	46	51	58	66	74	83	88	94	99	105	110	117	123	130	137	145	153	160	169	175	180	185	190
60	45	54	63	73	82	91	101	110	119	129	138	147	157	166	175	186	194	203	213	223	231	241	250	260
70	49	57	67	75	86	97	104	115	122	132	141	151	158	168	179	193	198	204	216	231	239	244	256	265

<u>Anmerkung:</u>
1. Die Leistungsanzeige in Watt wurde anhand der Umdrehungszahl der Tretachse pro Minute (UPM) und des Bremsmomentes (Nm) kalibriert.
2. Das Gerät wurde vor Auslieferung werksseitig geeicht und erfüllt somit den Anforderungen der Klassifizierung “Mit hohen Anzeigegenauigkeit”.
Wenn Sie Zweifel an der Anzeige des Gerätes haben wenden Sie sich an Ihren Verkäufer oder Hersteller zwecks Überprüfung/Einstellung des Gerätes.
(Bitte berücksichtigen Sie, dass eine Abweichungstoleranz wie auf Seite 2 angemerkt, zulässig ist.)

Garantiebestimmungen

Die Garantie beginnt mit dem Rechnungs- bzw. Auslieferdatum und beträgt 24 Monate. Während der Garantiezeit werden eventuelle Mängel kostenlos beseitigt.

Bei Feststellung eines Mangels sind Sie verpflichtet diesen unverzüglich dem Hersteller zu melden. Es steht im Ermessen des Herstellers die Garantie durch Ersatzteilversand oder Reparatur zu erfüllen. Bei Ersatzteilversand besteht die Befugnis des Austausches ohne Garantieverlust Eine Instandsetzung am Aufstellort ist ausgeschlossen.

Heimsportgeräte sind nicht für eine kommerzielle oder gewerbliche Nutzung geeignet. Eine Zuwiderhandlung in der Nutzung hat eine Garantieverkürzung oder Garantieverlust zur Folge.

Die Garantieleistung gilt nur für Material oder Fabrikationsfehler. Bei Verschleißteilen oder Beschädigungen durch missbräuchliche oder unsachgemäße Behandlung, Gewaltanwendung und Eingriffen die ohne vorherige Absprache mit unserer Service Abteilung vorgenommen werden, erlischt die Garantie.

Bitte bewahren Sie, falls möglich, die Originalverpackung für die Dauer der Garantiezeit auf, um im Falle einer Rücksendung die Ware ausreichend zu schützen und senden Sie keine Ware unfrei zur Service Abteilung ein!

Eine Inanspruchnahme von Garantieleistungen erwirkt keine Verlängerung der Garantiezeit.

Ansprüche auf Ersatz von Schäden welche evtl. außerhalb des Gerätes entstehen (sofern eine Haftung nicht zwingend gesetzlich geregelt ist) sind ausgeschlossen.

Hersteller:
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Trainingscomputer

ANZEIGEN:
UPM /Umdrehung per Minute: 15~999
Km/h/Geschwindigkeit: 0.0~99.9 km/h
Zeit : 00:00~99:59.
KM/Entfernung: 0.0~999.9 km
Kalorien : 0~9999kcal
Watt-Vorgabemöglichkeit: 30~350
Herzsymbol blinkt wenn Pulsdaten empfangen werden
Pulsanzeige: P~60~220 max. möglicher Wert.
Widerstandsprofil: 1~24 Stufe
Programmanzeige:
Manual = Manuelles Programm
Program = Trainingsprogramme P1-P12 und Körperfettanalyse
Watt = unabhängiges Wattprogramm
H.R.C. = Pulsprogramme 65%, 75%, 90% und Zielpuls
User = U0-U4, Userdaten: U0 ~U4 (U1 ~ U4) eingespeicherte Benutzerdaten

TASTENFUNKTIONEN:
1. + Taste: erhöht den Vorgabewert oder ruft bei Programmauswahl das nächste fortlaufende Programm aus.
2. - Taste: verringert einen Vorgabewert oder ruft bei Programmauswahl das vorherige Programm auf.
3. START/STOP -Taste: Startet oder Stoppt das ausgewählte Trainingsprogramm.
4. L –Taste: Setzt einen Vorgabewert auf null, bei Programmauswahl gedrückt = Rückkehr zur Userauswahl. Wenn diese Taste für 2 Sek. bei Programmeingabe gedrückt gehalten wird = Rückkehr zur Programmauswahl.
5. E- Taste: Bestätigungstaste für Programmauswahl und Vorgabewerten und wechselt von einer Vorgabefunktion in die Nächste.
6. TEST -Taste: Fitnesstest mit Vergabe von Noten (F1-F6).

FUNKTIONSBESCHREIBUNG

Inbetriebnahme:
Training ohne Eingabe von Daten:
1) Einschalten durch Einstecken des Netzgerätes und Starten des Trainings durch Drücken der Start/Stop-Taste.
Mit der +/- Taste kann der Widerstand beliebig eingestellt werden.
Alle aktuellen Trainingsdaten werden angezeigt.

Training mit Vorgabe von Daten:
1) Einschalten durch Einstecken des Netzgerätes. Das Display zeigt ein User Programm U0-U4 an und kann durch die +/- Tasten ausgewählt werden.
Bestätigen des Benutzers mit der E -Taste.
2) Programmauswahl blinkt. Auswahl eines der Programme durch die +/- Tasten und bestätigen durch Drücken der E -Taste. Erneutes Drücken der E-Taste führt durch die Vorgabefunktionen wo man Vorgaben mit den +/- Tasten tätigen kann, aber nicht zwingend muss. Eingaben mit der E- Taste bestätigen.
3) Wenn das Programm und die anderen Werte eingestellt sind, START/STOP-Taste drücken um das Training zu beginnen.
4) Erneutes Drücken der START/STOP-Taste beendet oder unterbricht das Programm.

Generell gilt: Wird das Training länger als 4 min. unterbrochen so schaltet sich der Computer aus. Innerhalb der 4 Minuten kann man von den bis dahin erreichten Werten, durch Drücken der Start/Stop -Taste weiter trainieren.

1. Manual: Manuelles Programm
Einstellung des Widerstandlevels mittels der +/- -Tasten können während des Trainings gemacht werden. Vorgabemöglichkeit von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS. Mit der Taste START/STOP beginnen Sie das manuelle Programm.

2. Programm: Trainingsprogramme
12 verschiedene Trainingsprogramme (P1~P12) für abwechslungsreiches Training mit unterschiedlichen Trainingsprofilen. Der Widerstand ist in den Programmen mittels der +/-Tasten beeinflussbar. Vorgabemöglichkeit von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS. Mit der Taste START/STOP beginnen Sie das ausgewählte Programm.
Body Fat: Körperfettprogramm, nach den 12 Trainingsprogrammen folgt das Körperfettanalyseprogramm. Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihrer pers. Daten wie Alter / Geschlecht (M= Männlich/F= Weiblich) Größe und Gewicht Ihre Werte für den BMI und Körperfettanteil. Hierzu drücken Sie die Start/stop –Taste und umgreifen Sie unmittelbar danach mit beiden Händen die Handpulssensoren. Das Ergebnis wird nach der Messung - - - (dauert ca. 8 Sekunden) angezeigt.
Achtung: Das hier eingegebene Alter wird für die Berechnung der Oberpulsgrenze der Pulsprogramme 65%,75% + 90% verwendet.

3. Watt: unabhängiges Wattprogramm:
Hier können Sie Ihre individuelle Watt-Vorgabe eingeben. Innerhalb eines gewissen Toleranzbereiches wird der Tretwiderstand automatisch – unabhängig von der Trittfrequenz vom Computer nachgeregelt, so dass Sie sich immer in der vorgegebenen Zone befinden. Vorgabemöglichkeit von ZEIT / WATT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS Voreinstellung des WATT-Wertes ist 30, In 10Watt-Schritten kann der Wert von 30 bis 260 Watt verändert werden. Mit den +/-Tasten wird der Watt-Wert eingestellt. Der eingegebene WATT-Wert bleibt unabhängig von der Trittgeschwindigkeit durch automatisches Anpassen des Widerstandes konstant.

4. H.R.C.: Pulsprogramme
Hier berechnet der Computer nach Eingabe Ihres Alters im Körperfettprogramm selbstständig Ihre max. Herzfrequenz und je nach Programm die entsprechende - auf 65% / 75% oder 90% - angepasste Trainings-Zielfrequenz. Dieser Soll-Wert wird angezeigt. Der Tretwiderstand wird automatisch vom Computer nachgeregelt, um in dieser Zielfrequenz zu bleiben. Vorgabemöglichkeit in diesen Programmen von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN. Für das Zielpulsprogramm geben Sie die gewünschte Pulsobergrenze direkt mittels der +/- Tasten vor. Vorgabemöglichkeit in diesem Programm von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS.
Die PULS Anzeige blinkt sobald die Pulsobergrenze erreicht wird.
I 65% -- DIÄT PROGRAMM
II 75% -- GESUNDHEITSPROGRAMM
III 90% -- SPORTPROGRAMM
IV TARGET—ZIELPULS (Pulsobergrenz-Eingabe)

5. User: individuelle Programme U0-U4:
Entwerfen Sie Ihr eigenes Programmprofil. Bei den Programmen U1~U4 kann der Widerstand jedes der 20 Abschnitte selbst bestimmt werden. Die Programmeinstellungen werden automatisch gespeichert. U0 kann genauso wie U1~U4 eingestellt werden, nur diese Daten werden nicht gespeichert.
Vorgabemöglichkeit von ZEIT / ENTFERNUNG / KALORIEN / PULS.

FITNESS-TEST:
Nach einem Training mit Pulsmessung drücken Sie auf TEST-Taste. Damit das Programm richtig funktionieren kann, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren während die ZEIT eine Minute herunter zählt und dann wird eine Fitnessnote von F1 bis F6 angezeigt.
HINWEIS: Während des Fitnesstest funktioniert keine andere Anzeige.
F 1 ~ F6 = HERZFREQUENZ-ERHOLUNGSLEVEL
• Drücken Sie zum Start die TEST-Taste
• Anzeige der Ergebnisse von F1 - F6.

Zustand	Ergebnis	Herzfrequenz
Sehr Gut	F1	Über 50
Gut	F2	40 ~ 49
Durchschnitt	F3	30 ~ 39
Ausreichend	F4	20 ~ 29
Schlecht	F5	10 ~ 19
Sehr Schlecht	F6	Unter 10

PULSMESSUNG:

1. Handpulsmessung:

Im linken und rechten Lenkergriffteil ist je eine Metallkontaktplatte, die Sensoren, eingelassen. Bitte darauf achten, dass immer beide Handflächen gleichzeitig mit normaler Kraft auf den Sensoren aufliegen. Sobald eine Pulsabnahme erfolgt, blinkt ein Herz neben der Pulsanzeige. (Die Handpulsmessung dient nur zur Orientierung, da es durch Bewegung, Reibung, Schweiß etc. zu Abweichungen vom tatsächlichen Puls kommen kann. Bei einigen wenigen Personen kann es zu Fehlfunktionen der Handpulsmessung kommen. Sollten Sie Schwierigkeiten mit der Handpulsmessung haben, so empfehlen wir Ihnen die Verwendung eines Cardio – Brustgurtes.

2. Cardio - Pulsmessung:

Im Handel sind so genannte Cardio- Pulsmesser erhältlich, die aus einem Senderbrustgurt und einem Armbanduhr-Empfänger bestehen. Der Computer Ihres ERGOMETER ist mit einem Empfänger (ohne Sender) für vorhandene Cardio- Pulsmessgeräte ausgestattet. Sollten Sie im Besitz eines solchen Gerätes sein, so können die von Ihrem Sendegerät (Brustgurt) ausgestrahlten Impulse auf der Computeranzeige abgelesen werden.
Dies funktioniert mit allen un-codierten Brustgurten, deren Sendefrequenz zwischen 5,0 und 5,5 kHz liegt. Die Reichweite der Sender beträgt je nach Modell 1m bis 1,5m.

ACHTUNG: Werden gleichzeitig beide Pulsmessverfahren angewendet (z.B.: sie tragen einen Brustgurt und legen gleichzeitig Ihre Hände auf die Handpuls-Sensoren) so hat die Handpulsmessung Vorrang. START- Taste unbedingt drücken, sonst erfolgt keine Pulsmessung.

HINWEISE

1. Verwenden Sie nur ein passendes Netzgerät mit 9 Volt=DC/1000 mA.
2. Halten Sie Feuchtigkeit vom Trainingscomputer fern.

Reinigung, Wartung und Lagerung des Ergometers:

1. Reinigung

Benutzen Sie nur ein leicht angefeuchtetes Tuch zur Reinigung.
Achtung: Benutzen Sie niemals Benzin, Verdünner oder andere aggressive Reinigungsmittel zur Oberflächenreinigung da dadurch Beschädigungen verursacht werden.
Das Gerät ist nur für den privaten Heimgebrauch und zur Benutzung in Innenräumen geeignet. Halten Sie das Gerät sauber und Feuchtigkeit vom Gerät fern.

2. Lagerung

Stecken Sie das Netzgerät aus bei Beabsichtigung das Gerät länger als 4 Wochen nicht zu nutzen. Schieben Sie den Sattelschlitten in Richtung Lenker und das Sattelstützrohr so tief wie möglich in den Rahmen hinein. Wählen Sie einen trockenen Lagerort im Haus und geben Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube, sowie an den Schnellverschlusses. Decken Sie das Gerät ab um es vor Verfärbungen durch evtl. Sonneneinstrahlung und Staub zu schützen.

3. Wartung

Wir empfehlen alle 50 Betriebsstunden eine Überprüfung der Schraubenverbindungen auf festen Sitz, welche bei der Montage hergestellt wurden. Alle 100 Betriebsstunden sollten Sie etwas Sprüh-Öl an die Pedalkugellager links und rechts, an das Gewinde der Lenkerbefestigungsschraube sowie an das Gewinde des Schnellverschlusses geben.

Störungsbeseitigung:

Wenn Sie die Funktionsstörung nicht anhand der aufgeführten Informationen beheben können, so kontaktieren Sie Ihren Händler oder den Hersteller.

Problem	Mögliche Ursache	Lösung
Der Computer schaltet sich durch Drücken einer Taste nicht ein.	Kein Netzteil eingesteckt oder die Steckdose führt keine Spannung.	Überprüfen Sie ob das Netzgerät ordnungsgemäß eingesteckt wurde, ggf. mit einem anderen Verbraucher ob die Steckdose Spannung führt.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer oder gelöster Steckverbindung.	Überprüfen Sie die Steckverbindung am Computer und die Steckverbindung im Stützrohr auf ordnungsgemäßen Sitz.
Der Computer zählt nicht und schaltet sich durch Beginn des Trainings nicht ein.	Fehlender Sensorimpuls aufgrund nicht ordnungsgemäßer Position des Sensors.	Schrauben Sie die Verkleidung auf und überprüfen Sie den Abstand von Sensor zum Magneten. Ein Magnet in der Tretkurbelscheibe ist gegenüber vom Sensor und muss einen Abstand von kleiner als < 5mm aufweisen.
Keine Pulsanzeige	Pulsstecker nicht eingesteckt.	Stecken Sie den separaten Stecker vom Pulskabel in die entsprechende Buchse am Computer ein.
Keine Pulsanzeige	Pulssensor nicht ordnungsgemäß angeschlossen	Schrauben Sie die Handpulssensoren ab und überprüfen Sie die Steckverbindungen auf ordnungsgemäßen Sitz und die Kabel auf evtl. Beschädigungen.

Trainingsanleitung

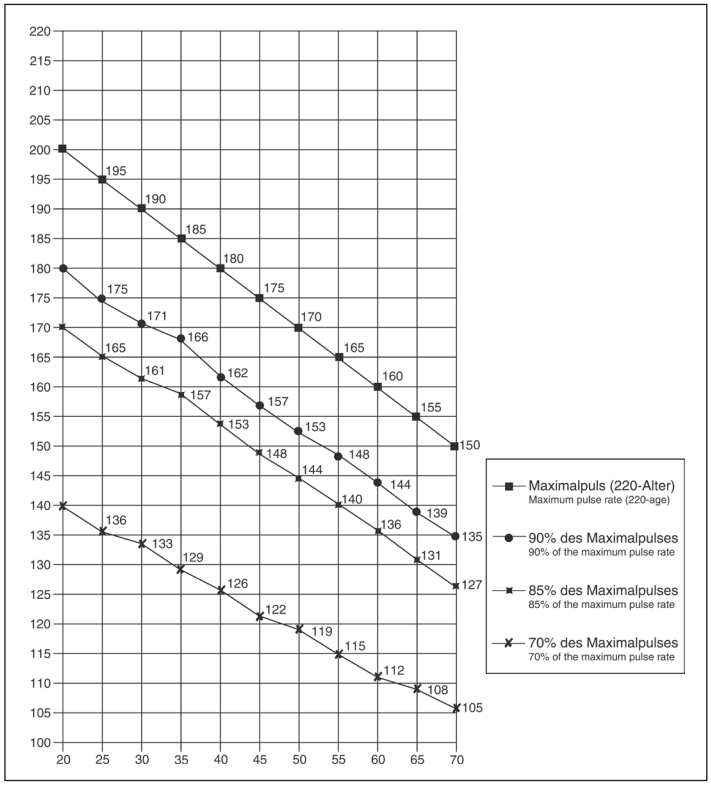
Um spürbare körperliche und gesundheitliche Verbesserungen zu erreichen, müssen für die Bestimmung des erforderlichen Trainingsaufwandes die folgenden Faktoren beachtet werden:

1. Intensität:
Die Stufe der körperlichen Belastung beim Training muß den Punkt der normalen Belastung überschreiten, ohne dabei den Punkt der Atemlosigkeit und /oder der Erschöpfung zu erreichen. Ein geeigneter Richtwert für ein effektives Training kann dabei der Puls sein. Dieser sollte sich während des Trainings in dem Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befinden (Ermittlung und Berechnung siehe Tabelle und Formel).
Während der ersten Wochen sollte sich der Puls während des Trainings im unteren Bereich von 70% des Maximalpulses befinden. Im Laufe der darauffolgenden Wochen und Monate sollte die Pulsfrequenz langsam bis zur Obergrenze von 85% des Maximalpulses gesteigert werden. Je größer die Kondition des Trainierenden wird, desto mehr müssen die Trainingsanforderungen gesteigert werden, um in den Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses zu gelangen. Dieses ist durch eine Verlängerung der Trainingsdauer und/oder einer Erhöhung der Schwierigkeitsstufen möglich.
Wird die Pulsfrequenz nicht in der Computeranzeige angezeigt oder wollen Sie sicherheitshalber Ihre Pulsfrequenz, die durch eventuelle Anwendungsfehler o.ä. falsch angezeigt werden könnte, kontrollieren, können Sie zu folgenden Hilfsmitteln greifen:
a. Puls-Kontroll-Messung auf herkömmliche Weise (Abtasten des Pulsschlages z.B. am Handgelenk und zählen der Schläge innerhalb einer Minute).
b. Puls-Kontroll-Messung mit entsprechend geeigneten und geeichten Puls-Mess-Geräten (im Sanitäts- Fachhandel erhältlich).

2. Häufigkeit:
Die meisten Experten empfehlen die Kombination einer gesundheitsbewußten Ernährung, die entsprechend dem Trainingsziel abgestimmt werden muß, und körperlicher Ertüchtigungen drei- bis fünfmal in der Woche.
Ein normaler Erwachsener muß zweimal pro Woche trainieren, um seine derzeitige Verfassung zu erhalten. Um seine Kondition zu verbessern und sein Körpergewicht zu verändern, benötigt er mindestens drei Trainingseinheiten pro Wochen. Ideal bleibt natürlich eine Häufigkeit von fünf Trainingseinheiten pro Woche.

3. Gestaltung des Trainings
Jede Trainingseinheit sollte aus drei Trainingsphasen bestehen:
„Aufwärm-Phase“, „Trainings-Phase“ und „Abkühl-Phase“.
In der „Aufwärm-Phase“ soll die Körpertemperatur und die Sauerstoffzufuhr langsam gesteigert werden. Dieses ist durch gymnastische Übungen über eine Dauer von fünf bis zehn Minuten möglich.
Danach sollte das eigentliche Training („Trainings-Phase“) beginnen. Die Trainingsbelastung sollte erst einige Minuten gering sein und dann für eine Periode von 15 bis 30 Minuten so gesteigert werden, daß sich der Puls im Bereich zwischen 70% und 85% des Maximalpulses befindet.
Um den Kreislauf nach der „Trainings-Phase“ zu unterstützen und einem Muskelkater oder Zerrungen vorzubeugen, muß nach der „Trainings-Phase“ noch die „Abkühl-Phase“ eingehalten werden. In dieser sollten, fünf bis zehn Minuten lang, Dehnungsübungen und/oder leichte gymnastische Übungen durchgeführt werden.
Weitere Informationen zum Thema Aufwärmübungen, Dehnungsübungen oder allgemeine Gymnastikübungen finden Sie in unserem Downloadbereich unter www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Der Schlüssel für ein erfolgreiches Programm ist ein regelmäßiges Training. Sie sollten sich einen festen Zeitpunkt und Platz pro Trainingstag einrichten und sich auch geistig auf das Training vorbereiten. Trainieren Sie nur gut gelaunt und halten Sie sich stets Ihr Ziel vor Augen. Bei kontinuierlichem Training werden Sie Tag für Tag feststellen, wie Sie sich weiterentwickeln und Ihrem persönlichen Trainingsziel Stück für Stück näher kommen.

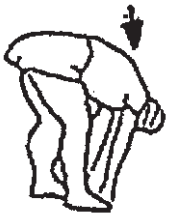

Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berechnungsformeln:			
	Maximalpuls	=	220 - Alter
	90% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,9
	85% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,85
	70% des Maximalpuls	=	(220 - Alter) x 0,7

Aufwärmübungen (Warm Up)

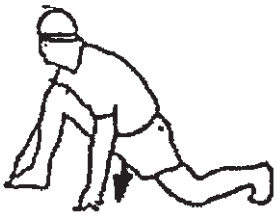
Starten Sie Ihre Aufwärmphase durch Gehen auf der Stelle für mind. 3 Minuten und führen Sie danach folgende gymnastische Übungen durch um den Körper auf die Trainingsphase entsprechend vorzubereiten. Bei den Übungen nicht übertreiben und nur soweit ausführen bis ein leichtes Ziehen zu spüren ist. Diese Position dann etwas halten.

Greifen Sie mit der linken Hand hinter den Kopf an die rechte Schulter und ziehen Sie mit der rechten Hand etwas an der linken Armbeuge. Nach 20Sek. Arm wechseln.



Beugen Sie sich soweit wie möglich nach vorn und lassen Sie die Beine fast durchgestreckt. Zeigen Sie dabei mit den Fingern in Richtung Fußspitze. 2 x 20Sek.

Setzen sie sich mit einem Bein gestreckt auf den Boden und beugen Sie sich vor und versuchen Sie den Fuß mit den Händen zu erreichen. 2 x 20Sek.



Knien Sie sich in weitem Ausfallschritt nach vorn und stützen Sie sich mit den Händen auf dem Boden ab. Drücken Sie das Becken nach unten. Nach 20 Sek. Bein wechseln.

Nach den Aufwärmübungen durch etwas schütteln die Arme und Beine lockern.
Hören Sie nach der Trainingsphase nicht abrupt auf, sondern radeln Sie gemütlich noch etwas ohne Widerstand aus um wieder in die normale Puls-Zone zu gelangen. (Cool down) Wir empfehlen die Aufwärmübungen zum Abschluss des Trainings erneut durchzuführen und das Training mit Ausschütteln der Extremitäten zu beenden.

GB

Contents

1. Summary of Parts Page 3
2. Important Recommendations and Safety Information Page 14
3. Parts List-List of spare parts-tec. Data Page 15 - 16
4. Assembly Instructions With Exploded Diagrams Page 17 - 20
   Mount, use and dismount
5. Computer instructions-trouble shooting Page 21 - 22
   Cleaning, Check and Storage
6. Training Instructions-Warm-up Page 22 - 23
7. Watt table Page 20

Dear customer,

We congratulate you on your purchase of this home training sports unit and hope that we will have a great deal of pleasure with it. Please take heed of the enclosed notes and instructions and follow them closely concerning assembly and use.
Please do not hesitate to contact us at any time if you should have any questions.

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Important Recommendations and Safety Instructions

Our products are all tested and therefore represent the highest current safety standards. However, this fact does not make it unnecessary to observe the following principles strictly.

1. Assembly the machine exactly as described in the installation instructions and use only the enclosed, specific parts of the machine. Before assembling, verify the completeness of the delivery against the delivery notice and the completeness of the carton against the assembly steps in the installation and operating instructions.

2. Before the first use and at regular intervals (approximately every 50 Operating hours) check the tightness of all screws, nuts and other connections and the access shafts and joints with some lubricant so that the safe operating condition of the equipment is ensured. In particular, the adjustment of saddle and handlebar need smooth function and good condition.

3. Set up the machine in a dry, level place and protect it from moisture and water. Uneven parts of the floor must be compensated by suitable measures and by the provided adjustable parts of the machine if such are installed. Ensure that no contact occurs with moisture or water.

4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine if the area of the machine must be specially protected against indentations, dirt etc.

5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 metres from the machine.

6. Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine and employ only the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine and for any necessary repairs. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.

7. WARNING! Systems of the heart frequency supervision can be inexact. Excessive training can lead to serious health damage or to the death. Consult a doctor before beginning a planned training programme. He can define the maximum exertion (pulse, Watts, duration of training etc.) to which you may expose yourself and can give you precise information on the correct posture during training, the targets of your training and your diet. Never train after eating large meals.

8. Only train on the machine when it is in correct working order. Use original spare parts only for any necessary repairs. **WARNING!** Replace the worm parts immediately and keep this equipment out of use until repaired.

9. When setting the adjustable parts, observe the correct position and the marked, maximum setting positions and ensure that the newly adjusted position is correctly secured.

10. Unless otherwise described in the instructions, the machine must only be used for training by one person at a time. The exercise time should not overtake 60 min./daily.

11. Wear training clothes and shoes which are suitable for fitness training with the machine. Your clothes must be such that they cannot catch during training due to their shape (e.g. length). Your training shoes should be appropriate for the trainer, must support your feet firmly and must have non-slip soles.

12. WARNING! If you notice a feeling of dizziness, sickness, chest pain or other abnormal symptoms, stop training and consult a doctor.

13. Never forget that sports machines are not toys. They must therefore only be used according to their purpose and by suitably informed and instructed persons.

14. People such as children, invalids and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice. Take suitable measures to ensure that children never use the machine without supervision.

15. Ensure that the person conducting training and other people never move or hold any parts of their body into the vicinity of moving parts.

16. At the end of its life span this product is not allowed to dispose over the normal household waste, but it must be given to an assembly point for the recycling of electric and electronic components. You may find the symbol on the product, on the instructions or on the packing.
The materials are reusable in accordance with their marking. With the re-use, the material utilization or the protection of our environment. Please ask the local administration for the responsible disposal place.

17. To protect the environment, do not dispose of the packaging materials, used batteries or parts of the machine as household waste. Put these in the appropriate collection bins or bring them to a suitable collection point.

18. For speed dependent operation mode, the braking resistance level can be adjustable manually and the variations of power will depend on the pedaling speed. For speed independent operation mode, the user can set the wanted power consumption level in Watt, constant power level will be kept by various braking resistance levels, that will be determined automatically by system. That is independent on the pedaling speed.

19. The machine is equipped with 24-step resistance adjustment. This makes it possible to reduce or increase the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button "-" for the resistance setting towards stage 1 reduces the braking resistance and thereby the training exertion. Pressing the button "+" for the resistance setting towards stage 24 increases the braking resistance and thereby the training exertion.

20. This machine has been tested and certified in compliance with DIN EN ISO 20957-1/2014 and EN 957-5/2009 "H,A". The maximum permissible load (=body weight) is specified as 150 kg. The classification of HA means this exercise bike is designed foe home use only and with good accuracy class, the variations of power consuming are within ±5W up to 50W and ±10% over 50W. This item's computer corresponds to the basic demands of the EMV Directive of 2004/108/EC.

Parts List – Spare Parts List
EM 4 Order No. 1410

Technical data: Issue: 01. 05. 2014

Ergometer of Class HA / EN 957-1/5 with high accuracy

- Very low and comfortable ascend
- 24-stepped Motor- and Computer- controlled magnetic resistance
- Approx 9 kg flywheel mass
- 12 stored training programs
- 4 heart rate programs
- 5 individual programs
- 1 manual program
- Body fat analysis (BMI)
- 1 speed independent program (30 - 260 Watt, resistance adjustable in 10 Watt steps)
- Hand pulse measurement
- Horizontally and vertically adjustable saddle
- Handlebar inclination adjustable
- Transport rollers
- Power plug (Adapter)
- Back Light LCD Display, 7 window display shows simultaneously: Time, Speed, Distance, approx Calorie consumption, RPM, Watt and Pulse frequency
- Inputs of limits: Time, Distance, approx Calories, Pulse frequency and Watt
- Announcement of limits
- Fitness- Test
- Receiver for wireless pulse belt
- Load max. 150 kg (Body weight)

Space requirement approx: L 103 x W 60 x H 135 cm
Items weight: 28,5kg
Exercise space approx: min. 3,5m²

English

Please contact us if any components are defective or missing, or if you need any spare parts or replacements in future:

Adress: Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
1	Computer		1	70	36-1410-03-BT
2	Screw	M5x12	4	1	36-9329712-BT
3L	Handlebar cover left		1	3R+9	36-9806204-BT
3R	Handlebar cover right		1	3L+9	36-9806205-BT
4	Self-tapping screw	4x15	6	3+6	39-9909-SW
5	End cap	22	2	9	39-9847
6	Hand pulse pads		2	9	36-9806206-BT
7	Magnet		1	60	36-9825506-BT
8	Hand pulse cable		2	6	36-1122-09-BT
9	Handlebar		1	70	33-1410-04-SI
10	Foam		2	9	36-1410-04-BT
11	T-grip screw		1	9+70	36-9211-16-BT
12	Tube spacer	8//24	1	11	36-9806228-BT
13	Saddle		1	14	36-9806210-BT
14	Seat glider		1	21	33-9211-07-SI
17	Square tube plug	38x38	2	14	36-9211-23-BT
18	Fixed bracket		1	14	33-9211-08-SI
19	Washer	10//25	1	20	39-9989-CR
20	Hand grip nut	M8	1	18	36-9211-19-BT
21	Seat post		1	65	33-1410-03-SI
22	Inner plastic cover		1	65	36-9211-40-BT
23	Quick release	M16	1	65	36-9103-29-BT
24	Sensor holder		1	25+65	36-9825324-BT
25	Sensor		1	24+58	36-1105-10-BT
26	Screw	M5x12	1	24	39-9903-SW
27	Bearing	6003	4	45+61	36-9806214-BT
28	Wave washer	17//22	1	61	39-10135
29	C-clip	C17	2	46+61	36-9825320-BT
30L	Chain cover left		1	30R+65	36-1410-01-BT
30R	Chain cover right		1	30L+65	36-1410-02-BT
31L	Pedal left		1	34L	36-9806229-BT
31R	Pedal right		1	34R	36-9806230-BT
32	Crank cover		2	34	36-9840-15-BT
33	Screw	M8x25	2	34	39-9886-CR
34L	Crank left		1	31L+61	33-1105-08-SW
34R	Crank right		1	31R+61	33-1105-09-SW
35	Self-tapping screw	4,5x25	6	30	39-9825338-BT
36	Drill screw	M5x15	4	30+65	39-10190
37	Cap nuts	M8	4	42	39-9900-CR

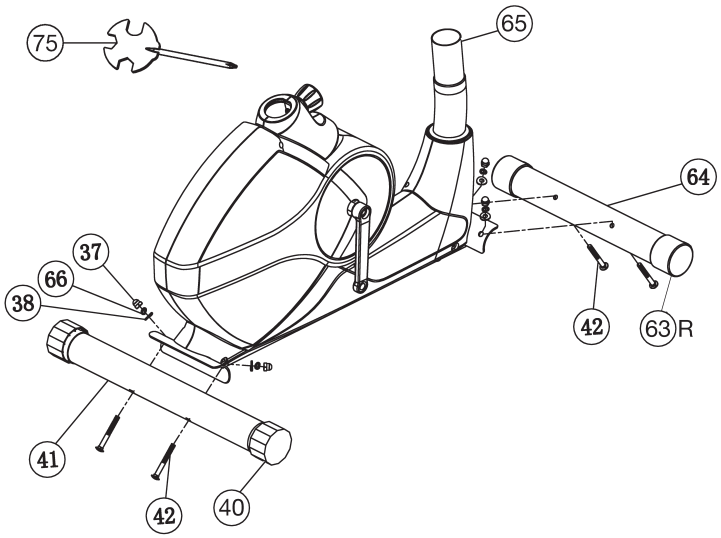
Illustration No.	Designation	Dimensions mm	Quantity	Attached to illustration No.	ET number
38	Curved washer	8//20	8	42+67	39-9966-CR
39	DC cable		1	30+58	36-1105-11-BT
40	Rear stabilizer cap		2	41	36-9806215-BT
41	Rear stabilizer		1	65	33-1105-04-SI
42	Carriage bolt	M8x75	4	41+65	39-10093-CR
43	Nylon nut	M10	1	46	39-9981-VC
44	Washer	17//22	2	46+61	39-10135
45	Bearing tube		1	46	36-9825322-BT
46	Carriage bolt	M10x42	1	49	39-10269-CR
47	Nylon nut	M8	1	52	39-9918-CR
48	Washer	8//16	1	52	39-9917-CR
49	Idle wheel bracket		1	65	33-1410-05-SI
50	Spring		1	49+65	36-9806217-BT
51	Washer	10//19	1	46	39-9989-CR
52	Carriage bolt	M8x20	1	49	39-10095-CR
53	Protection cap		2	54	36-1123-28-BT
54	Axle nut	M10	2	56	39-9820
55	Belt	370J	1	56+60	36-9808-12-BT
56	Flywheel		1	65	33-1410-06-SI
57	Drill screw	M5x20	6	30+58	39-9903-SW
58	Motor		1	65+68	36-1410-05-BT
59	Wave washer	17//22	1	61	39-10135
60	Belt wheel		1	61	36-1105-13-BT
61	Pedal axle		1	60	33-1105-07-SI
62	Allen bolt	M8x15	3	60+61	39-9888
63L	Front stabilizer cap left		1	64	36-9825331-BT
63R	Front stabilizer cap right		1	64	36-9825332-BT
64	Front stabilizer		1	65	33-1105-03-SI
65	Main frame		1		33-1410-01-SI
66	Spring washer	for M8	8	42+67	39-9864-VC
67	Allen bolt	M8x20	4	65+70	39-9886-CR
68	Motor cable		1	58+69	36-1105-06-BT
69	Connection cable		1	1+68	36-1105-05-BT
70	Handlebar post		1	65	33-1410-02-SI
71	Chain adjust set		1	56	39-10172
72	Rubber ring		1	30	36-1410-06-BT
73	Adaptor	9Volt=DC/1000mA	1	39	36-1420-17-BT
74	Combination wrench		1		36-9107-28-BT
75	Allen key wrench		1		36-9107-27-BT
76	Assembly and exercise instructions		1		36-1410-07-BT

Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the assembling steps. Please note that a number of parts already connected directly to the main frame and preassembled.

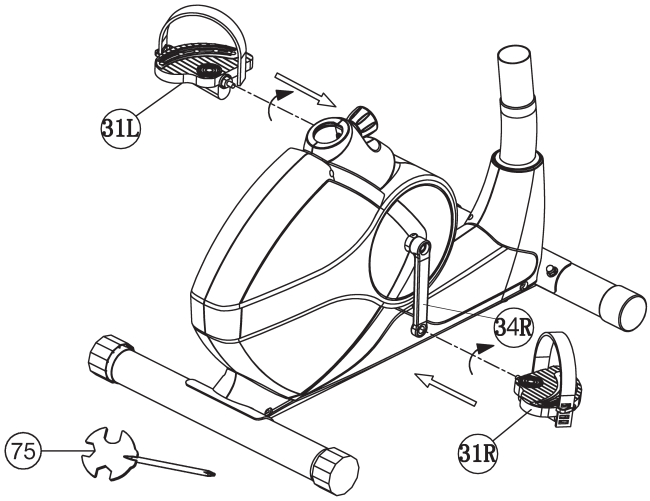
Step 1:
Attach the stabilizers (41+64) at main frame (65).

1. Attach the front foot (64) with the preassembled transport rollers (63) to the main frame. Do this with the two screws (42), washers (38), spring washers (66) and cap nuts (37).
2. Attach the rear foot (41) to the main frame. Do this with the two screws (42), washers (38), spring washers (66) and cap nuts (37). After assembly has completed, you can compensate for minor irregularities in the floor by turning the end cap (40). The equipment should be set up that the equipment does not move of its own accord during a training session.



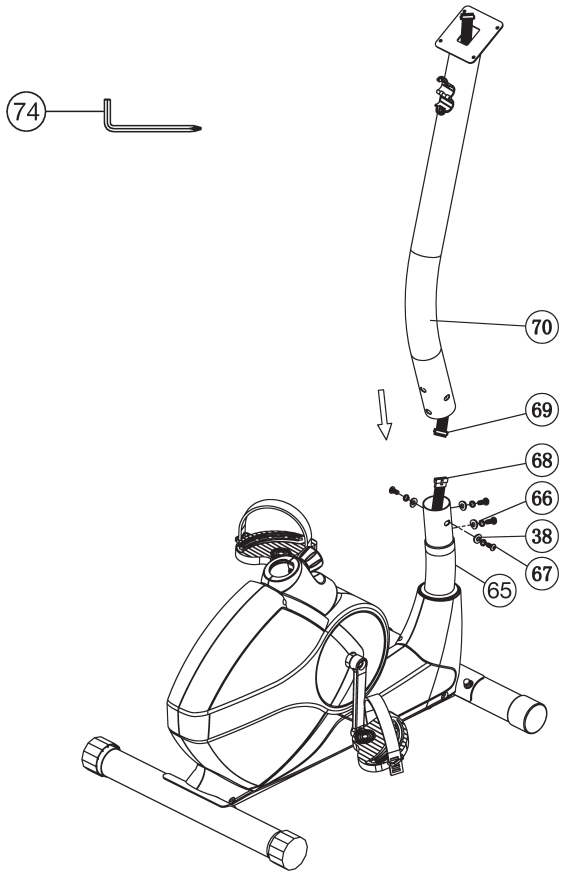
Step 2:
Attach the pedal (31L+31R) at pedal crank (34L+34R).

1. Screw the right pedal (31R) into the locator in the right-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (34R) **(Warning!** the screw direction is clockwise).
2. Screw the left pedal (31L) into the locator in the left-hand side (as seen in operation) for the pedal crank (34L)
   (Warning! the screw direction is anti-clockwise).
3. Then mount the pedal straps left and right on the associated pedals (31). (The pedals has signs with “L” for Left and “R” for Right.)



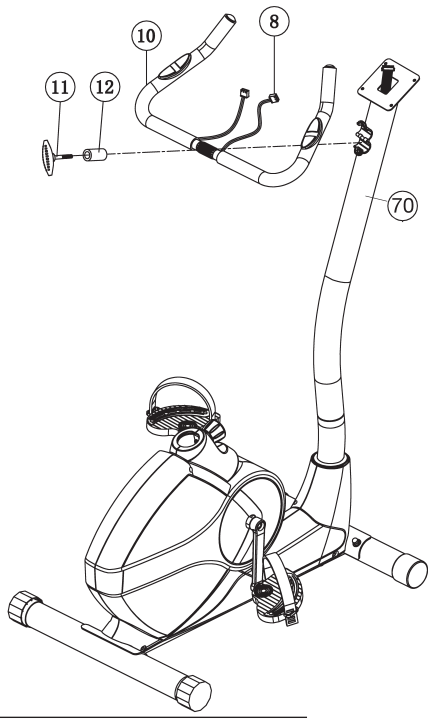
Step 3:
Attach the front post (70) at main frame (65).

1. Hold the handlebar support (70) with the computer cable (69) against holder at main frame (65). Connect the plug of connection cable (69) coming out of the bottom of the handlebar support (70) with the matching plug for the motor cable (68) coming out of the main frame (65).
2. Place the handlebar support (70) in the locator provided for it in the main frame (65). Ensure that the cable connections are not squashed. When putting the steering tube in place, push the former slowly down into the locator in the main frame. Screw the handlebar support (70) onto the base frame (65) with the screws (67), spring washers (66) and washers (38).



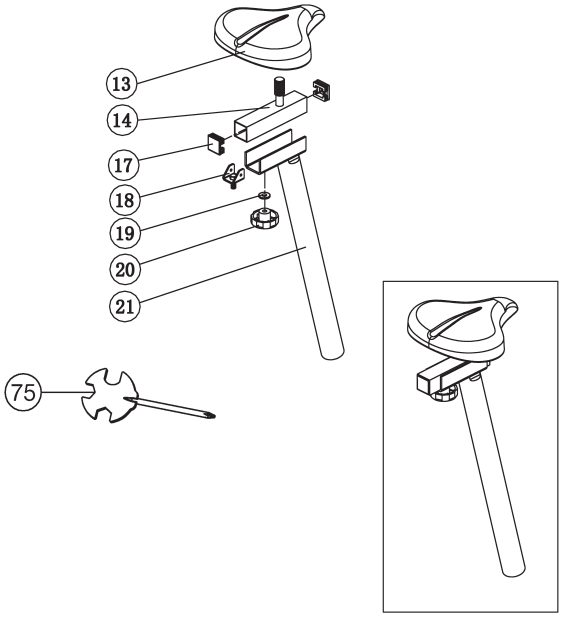
Step 4:
Attach the handlebar (9) at handlebar support (70).

1. Guide the preassembled handlebar unit (9) through the upper part of the handlebar post (70) and push the pulse cable (8) through the holes at handlebar support into top position and close the bracket of handlebar holder.
2. Screw the handlebar (9) in desired position at the handlebar post (70) with distance tube (12) and handlebar screw (11).



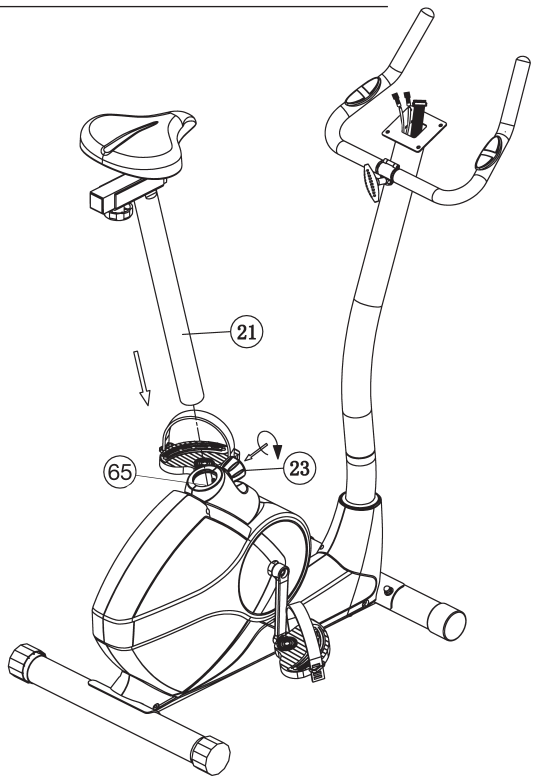
Step 5:
Attach the saddle (13) at saddle slide (14).

1. Push the saddle (13) with saddle bracket into the saddle slide (14) and tight it up in desired position.
2. Place the saddle slide (14) into the holder of saddle post (21), set it at the desired position and screw it onto the saddle support (21) by hand grip nut (20) and washer (19) and fixing bracket (18).



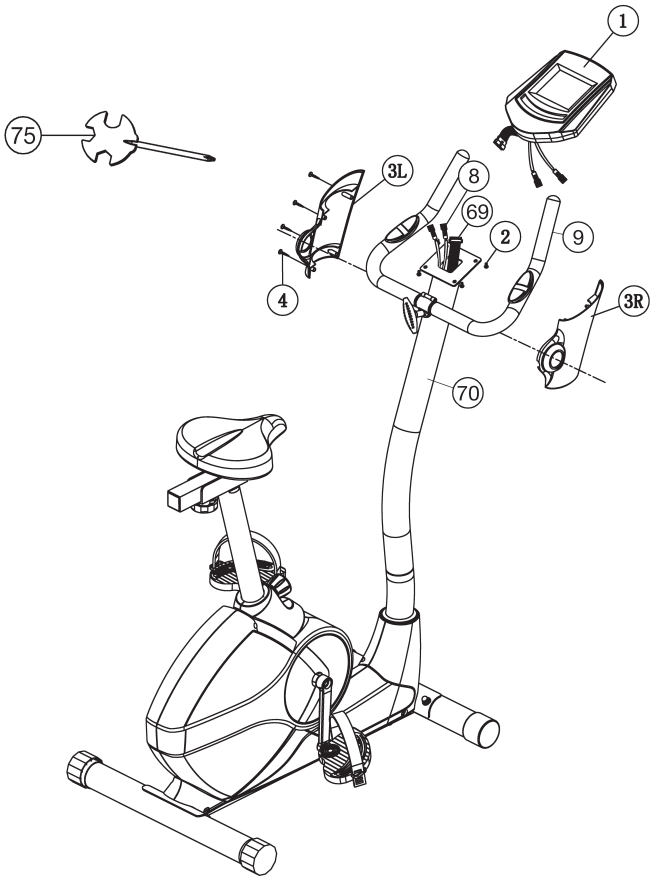
Step 6:
Attach the saddle support (21) at main frame (65).

1. Place the saddle support (21) into the matching locator in the main frame (65), set it at the desired position and lock it by inserting the bolt with the quick release (23) in place and doing it up tight. (The setting of the saddle support can adjust easily as desired later through turning and pulling the quick release (23).) Furthermore, you must ensure when setting this desired position that the seat pillar is not pulled out of the main frame further than the highest setting position, which is marked.



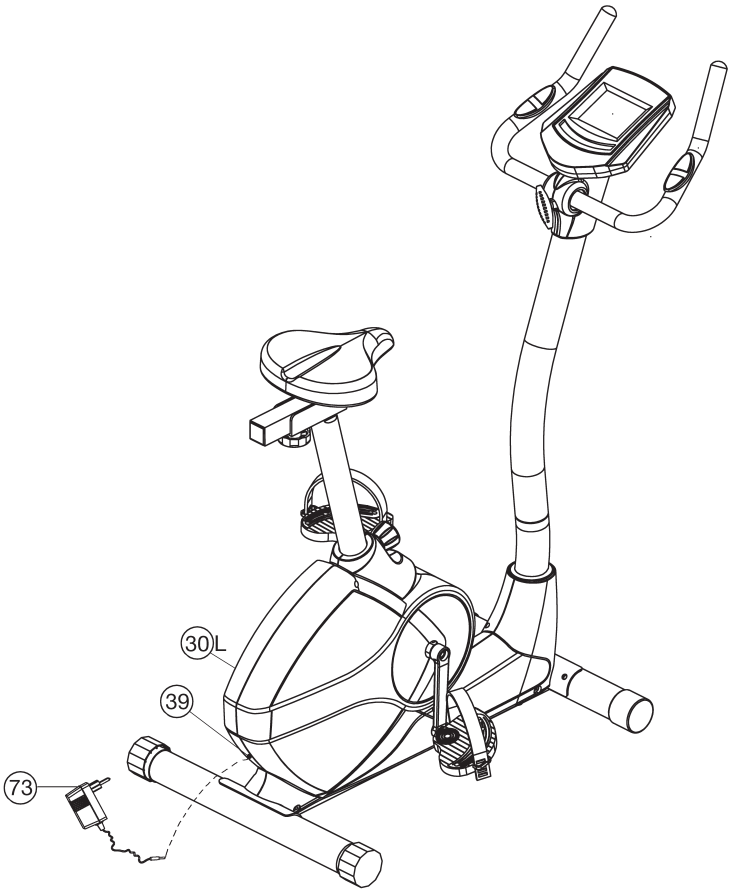
Step 7:
Attach the computer (1) at handlebar support (70).

1. Push the plug of the connecting cable (69) projecting from the handlebar support (70) into the associated socket of the computer (1).
2. Push the plugs of the pulse cables (8) projecting from the handlebar (70) too, into the associated socket of the computer (1).
3. Place the computer on the plate provided for it on the handlebar support (70) and attach it with the screws (2).
4. Attach the handlebar covers (3L+3R) at handlebar (9) with screws (4).



Step 8:
Attach the power.

1. Please insert the plug of adaptor (73) to the DC socket (39) at chain cover (30).
2. Then insert the plug of adaptor (73) to wall power (230V-50Hz).



Step 9:
Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections.
   Installation is thereby complete.
2. When everything is in order, familiarise yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note:
Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

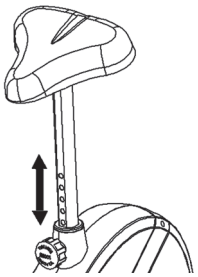
Mount, Use & Dismount

Transportation of Equipment:

There are two rollers equipped on the front foot. For moving, you can lift up the rear foot and drive it to where you would like to locate or store it.

Adjustment – Seat Position

For an effective workout, the seat must be adjusted properly. While your are pedaling, your Knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position. In order to adjust the seat, unscrew the knob few turns and draw it out slightly. Adjust the seat to the right height, then release the knob and tighten it all the way.



Important:
Make sure to put the knob back into place in the seat post and tighten it completely. Never exceed the maximum height of the seat. Always get off the bicycle before making any adjustment.

A biomechanically optimal seating position ensures optimum power transmission. The aim is that the existing force as large as possible arrives on the pedals and the muscles with optimal effect works. The seat position affects which muscles are in use primarily in essence. The right handlebar position is responsible for keeping the upper body portion. Is the handlebar settings chosen horizontally so you get an athletic posture. With each further step towards the body, you adjust a more relaxed attitude. To adjust the handlebar, simply loosen the screw handlebar until the handlebar can brought into the desired position and tighten them after adjustment again firmly.

To avoid any problems such as back- / knee pain or numbness in the feet through bad seat position on the bike, the maintenance of a proper adjustment of the saddle and handlebar we strongly recommend.

Mount, Use & Dismount
Mount:
a. After the seat is adjusted to properly position, insert your foot into retaining strap of pedal step on the pedal and hold the handlebar tightly.
b. Try to put whole body weight on your foot and simultaneously cross over the trainer and land your another foot on the other side.
c. Now you are in the position to start your training.

Use:
a. Keep you hands on the handlebar, and both feet are insert into retaining straps of both pedal properly.
b. Pedal your exercise bike by your both feet alternately.
c. Then you can increase the pedaling speed gradually and adjust braking resistance levels to increase the exercise intension.

Dismount:
a. Slow down the pedaling speed until it comes to rest.
b. Keep the left hand grabbing the left handlebar tightly, put your feet cross over the equipment and land on the floor, then land the other one.

Note:
This training equipment is a stationary exercise machine used to simulate without causing excessive pressure to the joints, hence decreasing the risk of impact injuries.
Exercise bike offer a non-impact cardiovascular workout that can vary from light to high intensity based on the resistance preference set by the user. It will strengthen your muscles of legs and increase cardio capacity and maintain fitness of your body also.

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for EM 4 Art.-Nr. 1410

Level ▼/RPM ►	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
40	33	38	44	52	57	64	70	75	82	86	92	99	102	108	114	118	126	133	139	148	155	162	168	173
50	40	46	51	58	66	74	83	88	94	99	105	110	117	123	130	137	145	153	160	169	175	180	185	190
60	45	54	63	73	82	91	101	110	119	129	138	147	157	166	175	186	194	203	213	223	231	241	250	260
70	49	57	67	75	86	97	104	115	122	132	141	151	158	168	179	193	198	204	216	231	239	244	256	265

Remarks:
1. The power consumptions (Watt) are calibrated by measuring the driving speed (min-1) of axle and the braking torque (Nm).
2. Your equipment was calibrated to fulfill the requirements of its accuracy classification before shipment, If you have doubts about the accuracy, please contact with your local retailer or send it to accredited test laboratory to ensure or calibrate it.
(Please note that a deviation tolerance as noted on page 16, is permissible.)

Trainingscomputer

FUNCTION
RPM: 15~999
SPEED: 0.0~99.9 km/h
TIME: 00:00~99:59.
DISTANCE: 00.0~999.9 km
CALORIES: 0~9999
WATT: 10~999
HEART SYMBOL: ON = flashing
LEVEL: 1~24 level
Programs:
MANUAL
PROGRAMS: P1~P12 and BODY FAT ANALYSIS
WATT: independent Watt program, adjustable 30-260Watt
H.R.C : 65% 75% 90% and TARGET H.R.C.
USER DATA : U0 ~U4 (U1 ~ U4) memorized user data

KEY FUNCTIONS
1.+ -key (Up): Increase or select option
2. – -key (Down): Decrease or select option.
3. Start/Stop -key : Starts or Stops the selected exercise program
4. L –key (RESET): Press this key to set value to zero. If press key for 2 seconds get back to select program; If press at program selection get back to select User.
5. E- key (Enter): Press this button to confirm the selection mode or setting value.
6. Test -key (Recovery): Fitness test by measuring your recovery rate.

OPERATION

Exercise without Enter data:
1) Plug in the AC adapter and push Start/Stop –key. You can start with workout and adjust the resistance with +/- keys. All actually, data display show.

Exercise with enter data:
1) After you plug in AC adapter display will show User. You can select user U0-U4 with +/- -keys and confirm with E -key.
2) Program selection will flash and you can select the Program with +/- -keys.
Then press E -key for confirmation. Any of the flashing values at selected program you can change by pushing +/- -keys and confirm with E –key.
3) When the program and other values entered, press Start/Stop -key and begin your workout.

General: If the computer does not get any action of pedal cycling, it will switch off after 4 min. You can make a break less than 4 min. to continue the work out.

FUNCTION DESCRIPTION
1. MANUAL -program:
After select this program you can enter parameters of TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE with +/- -keys. Every value has to confirm with E-key. Then press Start/Stop -key to start manual program. Set the resistance level with +/- keys during exercising.

2. PROGRAMS:
Select this program to get 12 different automatic adjusting programs with control exercise (P1~P12), you can enter parameters of TIME / DISTANCE/ CALORIES / PULSE with +/- -keys. Every value has to confirm with E-key. Then press Start/Stop to selected program. Set the resistance level with +/- keys during exercising.
Body fat program:
After program P12 you can get to body fat analysis program. Here you can enter data of AGE / Gender (M= man / F = woman) / Height / Weight with +/- -key and confirm with E –key. Then press Start/Stop –key for start Body fat analysis and hold both hands on hand pulse sensors. After approx. 8 sec. - - - the measurement finish and will show body fat (%) and BMI.
Attention: The Age entered in this body fat program will use for H.R.C. programs too.

3. WATT –program:
Select this program to exercise independent with entering a Watt value. In this program you can enter parameters of TIME / WATT / DISTANCE / CALORIES / PULSE with +/- -keys. Every value has to confirm with E-key. You can adjust the Watt value from 30-260 Watt in steps of 10 Watt.
The entered WATTS will maintained automatically regardless of speed. Press Start/Stop –key to start watt program.

4. H.R.C –programs: (Heart-Rate-Control)
Select your own target Heart Rate of choose one of the preset programs 65%, 75% or 90%. Please enter your age into the body fat program to ensure that your target heart rate is set correctly. You can enter parameters of TIME / DISTANCE / CALORIES with +/- -keys. Every value has to confirm with E-key.
Press Start/Stop to start H.R.C. program. In this programs it is necessary, that you put your hands at hand pulse sensors or wear a suitable pulse belt.
The PULSE display will flash when you have reached your target heart rate according to the program you have chosen and won't increase the resistance anymore. For target heart rate program, you can enter additionally parameter of PULSE.
I. 65% -- DIET PROGRAM
II. 75% -- HEALTH PROGRAM
III. 90% -- SPORTS PROGRAM
IV. TARGETH.R.C.—USER SET TARGET HEART RATE

5. USER-program U0-U4:
Create your own Program profile through U0~U4 by setting the resistance level for each of the individual 20 segments. Then the Program will be automatically saved for future use. U0 can be set the same as U1~U4 but this Program cannot be saved. In this program, you can enter parameters of TIME / DISTANCE / CALORIES / PULSE with +/- -keys. Every value has to confirm with E-key.

TEST : (RECOVERY)
When you have finished your workout with pulse measurement, press Test -key.
For RECOVERY to function correctly, it needs your Heart Rate input so keep your both hands at pulse sensors. TIME will count down from 1 minute and then your fitness level from F1 to F6 will be displayed. NOTE: during RECOVERY, no other displays will operate.
F 1 ~ F6 = RECOVERY HEART RATE LEVEL

Condition	Score	Heart Rate
Excellent	F1	Above 50
Good	F2	40 ~ 49
Average	F3	30 ~ 39
Fair	F4	20 ~ 29
Poor	F5	10 ~ 19
Very Poor	F6	Under 10

Pulse Rate:
The whole set of heart rate detector include 2 sensors each side. Each sensor has 2 pieces of metal parts. The correct way to be detected is to gently hold both metal parts each hand. With the good signals picked up by the computer, the heart symbol in the HEART RATE Display shall flash. Sometimes the heart rate value is not useable, based on wet hands or any other contact problems during exercising. If you need high accuracy heart rate value you have to use an external heart rate measurement with a pulse belt.
Cardio Pulse Rate:
A pulse belt receiver is already included the computer. Belts that are uncoded and work with frequency of 5.0-5,5kHz can communicate with the pulse measurement of computer. The distance of belt concerning computer shouldnot overtake 1-1.5m. Note, if you use both systems the hand pulse measurement has priority.

Note:
1. Option: Plug in AC Adaptor (9 Volt=DC/1000mA).
2. Keep moisture away from computer.

English

Cleaning, Checks and Storage of the Ergometer bike:

1. Cleaning
Use only a less wet cloth for cleaning. **Caution:** Never use benzene, thinner or other aggressive cleaning agents for surface cleaning as this damage caused.
The device is only for private home use and for use suitable indoors. Keep the unit clean and moisture from the device.

2. Storage
Plug out the power supply unit while intending the unit for more than 4 weeks not to use. Push the saddle slide toward the handlebar and the seat support tube as deeply as possible into the frame. Choose a dry storage in-house and put some spray oil to the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt, and on the thread of the quick release for saddle support.
Cover the bike to protect it from being discolor by any sunlight and dirty through dust.

3. Checks
We recommend every 50 hours to review the screw connections for tightness, which were prepared in the assembly. Every 100 operating hours, you should put some spray oil at the pedal bearings left and right, to the thread of the handlebar bolt and to the thread of quick release for saddle support.

Troubleshooting

If you cannot solve the problem with the following information, please contact the authorized service center.

Problem	Possible Cause	Solution
Computer has no value at Display if you press any key.	No power adapter is well plugged or wall power is without power.	Check that the power adapter is properly plugged in, possibly with another electric device check if the wall power is fine.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not well plugged connection	Check the plug connections at computer and inside of handlebar support.
Computer is not counting data and do not switch on after start cycling.	Sensor impulse missing base on not correct position of sensor.	Take off the cover and check the distance between magnet and Sensor. The magnet at turning belt wheel should have only less than < 5mm distance against the sensor position.
No pulse value	Pulse cable is not plugged in.	Check the separately pulse cable is well connected with computer.
No pulse value	Pulse sensors not well connected	Screw out the screw for pulse measurement and check if plugs are well connected and no damage at pulse cable.

Training instructions

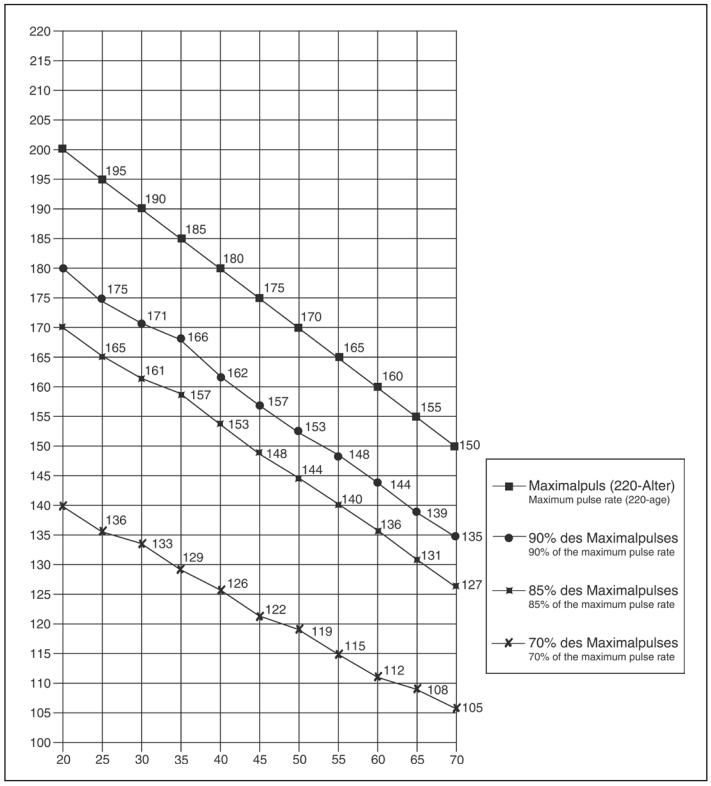
You must consider the following factors in determining the amount of training effort required in order to attain tangible physical and health benefits:

1. Intensity:
The level of physical exertion in training must exceed the level of normal exertion without reaching the point of breathlessness and / or exhaustion. A suitable guideline for effective training can be taken from the pulse rate. During training this should rise to the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate (see the table and formular for determination and calculation of this).
During the first weeks, the pulse rate should remain at the lower end of this region, at around 70% of the maximum pulse rate. In the course of the following weeks and months, the pulse rate should be slowly raised to the upper limit of 85% of the maximum pulse rate. The better the physical condition of the person doing the exercise, the more the level of training should be encreased to remain in the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate. This should be done by lengthening the time for the training and / or encreasing the level of difficulty.
If the pulse rate is not shown on the computer display or if for safety reasons you wish to check your pulse rate, which could have been displayed wrongly due to error in use, etc., you can do the following:
a. Pulse rate measurement in the conventional way (feeling the pulse at the wrist, for example, and counting the number of beats in one minute).
b. Pulse rate measurement with a suitable specialised device (available from dealers specialising in health-related equipment).

2.Frequency
Most experts recommend a combination of health-conscious nutrition, which must be determined on the basis of your training goal, and physical training three times a week. A normal adult must train twice a week to maintain his current level of condition. At least three training sessions a week are required to improve one's condition and reduce one's weight. Of course the ideal frequency of training is five sessions a week.

3. Planning the training
Each training session should consist of three phases: the warm-up phase, the training phase, and the cool-down phase. The body temperature and oxygen intake should be raised slowly in the warm-up phase. This can be done with gymnastic exercises lasting five to ten minutes.
Then the actual training (training phase) should begin. The training exertion should be relatively low for the first few minutes and then raised over a period of 15 to 30 minutes such that the pulse rate reaches the region of between 70% to 85% of the maximum pulse rate.
In order to support the circulation after the training phase and to prevent aching or strained muscles later, it is necessary to follow the training phase with a cool-down phase. This should be consist of stretching exercises and / or light gymnastic exercises for a period of five to ten minutes.
You find further information on the subject warm-up exercises, stretch exercises or general gymnastics exercises in our download area under www.christopeit-sport.com

4. Motivation
The key to a successful program is regular training. You should set a fixed time and place for each day of training and prepare yourself mentally for the training. Only train when you are in the mood for it and always have your goal in view. With continuous training you will be able to see how you are progressing day by day and are approaching your personal training goal bit by bit.

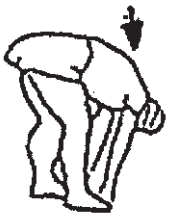

Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Calculation formula:			
	Maximum pulse rate	=	220 - age (220 minus your age)
	90% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.9
	85% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.85
	70% of the maximum pulse rate	=	(220 - age) x 0.7

Warm up exercises (Warm Up)

Start your warm up by walking on the spot for at least 3 minutes and then perform the following gymnastic exercises to the body for the training phase to prepare accordingly. The exercises do not overdo it and only as far run until a slight drag felt. This position will hold a while.

Reach with your left hand behind your head to the right shoulder and pull with the right hand slightly to the left elbow. After 20sec. switch arm



Bend forward as far forward as possible and let your legs almost stretched. Show it with your fingers in the direction of toe. 2 x 20sec.

Sit down with one leg stretched out on the floor and bend forward and try to reach the foot with your hands. 2 x 20sec.

Kneel in a wide lunge forward and support yourself with your hands on the floor. Press the pelvis down. Change after 20 sec leg.

After the warm-up exercises by some arms and legs shake loose. Don't finish the exercise phase abruptly, but will cycle leisurely something without resistance from to return to the normal pulse-zone. (Cool down) We recommend the warm-up exercises at the end of the training be conducted and to end your workout with shaking of the extremities.

F

Sommaire

1. Aperçu des pièces Page 3
2. Recommandations importantes et règles de sécurité Page 24
3. Nomenclature-Caractéristiques techniques Page 25 - 26
   Liste des pièces de rechange
4. Notice de montage avec écorchés Page 27 - 30
   Monter, utiliser & descendre
5. Manuel d'utilisation du calculateur électronique, Page 31 - 32
   Correctiones-Nettoyage, Entretien et stockage
6. Recommandations pour l'entraînement Page 33 - 34
   exercises d'échauffement
7. Watte tableau Page 30

Chère cliente, cher client,

Nous vous félicitons pour l'achat de ce cycle d'entraînement intérieur et nous vous souhaitons beaucoup de plaisir avec.
Veuillez respecter et suivre les indications et les instructions de montage et d'emploi.
Si vous avez des questions, vous pouvez bien sûr vous adresser à nous.

Très cordiales salutations, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Recommandations importantes et consignes de sécurité

Nos produits sont systématiquement soumis au contrôle et sont ainsi conformes aux normes de sécurité actuelles les plus élevées. Cependant, cela ne dégage pas de l'obligation de suivre strictement les indications suivantes.

1. Monter l'appareil en suivant exactement les instructions de montage et n'utiliser que les pièces spécifiques à l'appareil et ci-jointes pour le montage de l'appareil. Avant le montage en lui-même, contrôler l'intégralité de la livraison à l'aide du bon de livraison et l'intégralité des emballages en carton à l'aide de la instructions de montage dans les instructions de montage et d'utilisation.

2. Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (environ tous les 50 les heures d'ouverture), le serrage de toutes les vis, écrous et autres vérifiez les connexions et les puits d'accès et les joints avec une certaine traiter lubrifiant afin que le bon état de fonctionnement de l'équipement est assurée. Vérifiez en particulier la selle et réglage de guidon pour l'étanchéité.

3. Mettre en place l'appareil à un endroit sec et plan, et le protéger contre l'humidité. Les inégalités du sol doivent être compensées par des mesures appropriées et par les pièces réglables de l'appareil, prévues à cet effet, si présentes. Il faut exclure tout contact avec l'humidité et l'eau.

4. Dans la mesure où le lieu de montage doit être protégé contre des points de pression, des saletés ou autres, prévoir un support antidérapant (p. ex. tapis en caoutchouc, plaque en bois etc.) sous l'appareil.

5. Avant de commencer l'entraînement, enlever tous les objets dans un rayon de 2 mètres autour de l'appareil.

6. Pour nettoyer l'appareil, ne pas utiliser de détergents agressifs, et pour le montage ainsi que d'éventuelles réparations, n'utiliser que les outils fournis ou des outils appropriés. Les traces de sueur sur l'appareil doivent être enlevées tout de suite après l'entraînement.

7. RESPECT! Des systèmes de la fréquence de coeur peuvent être inexacts. Le fait de s'entraîner excessif sait dommage de santé sérieux ou mènent vers la mort
Un entraînement inadapté ou excessif peut entraîner des risques pour la santé. C'est pourquoi, avant de commencer un entraînement précis, il faut consulter un médecin. Ce dernier peut définir les sollicitations maximales (pouls, watts, durée d'entraînement etc.) auxquelles on peut se soumettre, et donner des renseignements exacts sur les conditions de l'entraînement, les objectifs et l'alimentation. Il ne faut pas s'entraîner après un repas lourd.

8. Ne s'entraîner avec l'appareil que lorsque celui-ci est en parfait état de fonctionnement. Pour les réparations éventuelles, n'utiliser que des pièces de rechange originales. **RESPECT!** Si des parties sont excessivement chaudes à l'utilisation de l'appareil ils remplacent immédiatement celui-ci et sûr cet équipement de l'utilisation jusqu'à réparé.

9. Pour le réglage des pièces, faire attention à régler la bonne position ou la position de réglage maximale marquée, et à bloquer correctement la nouvelle position réglée.

10. Si rien d'autre n'est indiqué dans le mode d'emploi, l'appareil ne doit être utilisé que par une personne pour l'entraînement. Le temps d'entraînement ne devait pas dépasser au total 60 Min./ chaque jour.

11. Il faut porter des vêtements et des chaussures adaptés à un entraînement fitness avec l'appareil. Les vêtements doivent être conçus de manière à ce que de par leur forme (p. ex. longueur), ils ne puissent pas rester accrocher pendant l'entraînement. Les chaussures d'entraînement doivent être choisies en fonction de l'appareil, doivent systématiquement bien tenir le pied et posséder une semelle antidérapante.

12. RESPECT! Si des sensations de vertige, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou d'autres symptômes anormaux se font sentir, arrêter l'entraînement et consulter un médecin adapté.

13. Il faut savoir que les appareils de sport ne sont pas des jouets. C'est pourquoi, ils ne doivent être utilisés que de manière conforme à l'emploi prévu et uniquement par des personnes informées et initiées en conséquence.

14. Les personnes, telles que les enfants, les invalides ou les handicapés, ne doivent utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut fournir son aide ou donner des instructions. Il faut exclure l'utilisation de l'appareil par des enfants sans surveillance, par des mesures appropriées.

15. Il faut faire attention à ce que la personne qui s'entraîne, ainsi que d'autres personnes, ne se trouvent jamais dans la zone des pièces encore en mouvement.

16. Ce produit ne peut pas être enlevé les déchets à la fin de sa durée de vie sur les déchets budgétaires normaux, main doit être livre à un point collectif pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Le symbole sur le produit du mode d'emploi ou de l'emballage fait rem arguer sur cela.
Les matières sont réutilisables conformément à leur marquage. Avec le réemploi, la valorisation matérielle ou d'autres formes de valorisation vous apportez des appareils de contralto, une contribution importante à la protection a notre environnement. Veuillez demander lors de l'administration communale le poste d'enlèvement des déchets constant.

17. Les matériaux d'emballage, les piles vides et les pièces de l'appareil doivent être évacués en respectant l'environnement, pas avec les ordures ménagères, mais dans les containers de collecte prévus à cet effet, ou remis aux services de collecte adaptés.

18. Dans les modes d'opération qui dépendent de la vitesse, la résistance peut être réglée manuellement et les variations de puissance dépendent de la vitesse. Dans les modes d'opération indépendant de la vitesse, l'utilisateur peut régler la consommation de puissance en Watt désirée. La machine maintiendra automatiquement le même niveau de puissance, modifiant si nécessaire le niveau de résistance. Ce réglage ne dépend pas de la vitesse.

19. L'appareil est équipé d'un réglage de résistance à 24 niveaux. Cela permet de réduire ou d'augmenter la résistance de freinage et ainsi le niveau d'entraînement. En presser le bouton „-" de réglage de la résistance vers niveau 1, cela entraîne une diminution de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement. En presser le bouton „+" de réglage de la résistance vers le niveau 24, cela entraîne une augmentation de la résistance de freinage et ainsi du niveau d'entraînement.

20. Cet appareil a été contrôlé et certifié suivant les normesDIN EN ISO 20957-1/2014 et EN 957-5/2009 „H, A". La charge (=poids) maximale admise a été fixée à 150 kg. La classification HA implique que ce vélo d'exercice a été conçu uniquement pour l'usage domestique. Cette classification garantit que l'anomalie dans la consommation énergétique d'un appareil jusqu'à 50W ne dépasse pas ±5W et celle d'un appareil supérieur à 50 W ne dépasse pas ±10%. Cet ordinateur d'appareils correspond aux demandes fondamentales d'elle EMV Directive en 2004/108/C.E.

Liste des pièces- Liste des pièces de rechange EM 4 N° de commande 1410

Caractéristiques techniques : Version du : 01/ 05/ 2014

L'entraîneur de Ergomètre de la classe : HA/EN 957-1/5 avec la haute précision d'annonce

- Masse tournante : environ 9 kg
- Réglage automatisé de 24 niveaux de résistance
- 12 programmes de résistance prévus
- 4 programmes de fréquence cardiaque (fonctionnant par impulsion)
- 5 programmes personnalisables
- 1 programme de manuellement
- 1 programme pour les lipides
- 1 programme indépendant de la vitesse de rotation (réglable de 30 à 260 watts en incréments de 10 watts)
- Mesure des pulsations au guidon
- Analyse des lipides BMI (index de masse corporelle) et BMR (taux de métabolisme basal)
- Réglable horizontal et vertical de la selle (verrouillage rapide)
- Selle universellement interchangeable
- Inclinaison ajustable de la selle et du guidon
- Alimentation au réseau
- Pied bouche avec réglage en hauteur, roues de transport
- L'écran de l'ordinateur dispose de l'affichage digital des six types de données suivantes : Durée, vitesse, distance, analyse des lipides, qui correspond plus ou moins à la dépense de calories, les pulsations, les watts et la récupération.
- L'ordinateur est équipé d'un récepteur des données en provenance de l'émetteur de fréquence cardiaque.

Adapté pour des poids jusqu'environ 150 kg.

Dimensions : L 103 x l 60 x H 135 cm.
Poids du produit: 28,5kg
Espace de formation: au moins 3,5m²

Si une pièce n'est pas correcte, s'il manque une pièce ou si vous avez besoin d'une pièce de rechange à l'avenir, veuillez vous adresser à :

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
1	Ordinateur		1	70	36-1410-03-BT
2	Vis	M5x12	4	1	36-9329712-BT
3L	Revêtement de guidon gauche		1	3R+9	36-9806204-BT
3R	Revêtement de guidon droit		1	3L+9	36-9806205-BT
4	Vis	4x15	6	3+6	39-9909-SW
5	Bouchon ronde	22	2	9	39-9847
6	Unité à poignée de mesure du pouls		2	9	36-9806206-BT
7	Magnétique		1	60	36-9825506-BT
8	Faisceau de fils de mesure du pouls		2	6	36-1122-09-BT
9	Guidon		1	70	33-1410-04-SI
10	Revêtement de guidon		2	9	36-1410-04-BT
11	Guidon		1	9+70	36-9211-16-BT
12	Rondelle d`écartement	8//24	1	11	36-9806228-BT
13	Selle		1	14	36-9806210-BT
14	Pièce coulissante de selle		1	21	33-9211-07-SI
17	Bouchon carré	38x38	2	14	36-9211-23-BT
18	Pièce coulissante de selle		1	14	33-9211-08-SI
19	Rondelle	10//25	1	20	39-9989-CR
20	Ecrou à poignée étoile	M8	1	18	36-9211-19-BT
21	Tube d'appui de la selle		1	65	33-1410-03-SI
22	Insert en caoutchouc		1	65	36-9211-40-BT
23	Fermeture à vis à clé	M16	1	65	36-9103-29-BT
24	Unité pour Capteur		1	25+65	36-9825324-BT
25	Capteur		1	24+58	36-1105-10-BT
26	Vis	M5x12	1	24	39-9903-SW
27	Roulement à billes	6003	4	45+61	36-9806214-BT
28	Rondelle	17//22	1	61	39-10135
29	Bague de sécurité	C17	2	46+61	36-9825320-BT
30L	Capotage gauche		1	30R+65	36-1410-01-BT
30R	Capotage droit		1	30L+65	36-1410-02-BT
31L	Pédale gauche		1	34L	36-9806229-BT
31R	Pédale droite		1	34R	36-9806230-BT
32	Bouchon ronde		2	34	36-9840-15-BT
33	Vis	M8x25	2	34	39-9886-CR
34L	Pédalier gauche		1	31L+61	33-1105-08-SW
34R	Pédalier droite		1	31R+61	33-1105-09-SW
35	Vis	4,5x25	6	30	39-9825338-BT

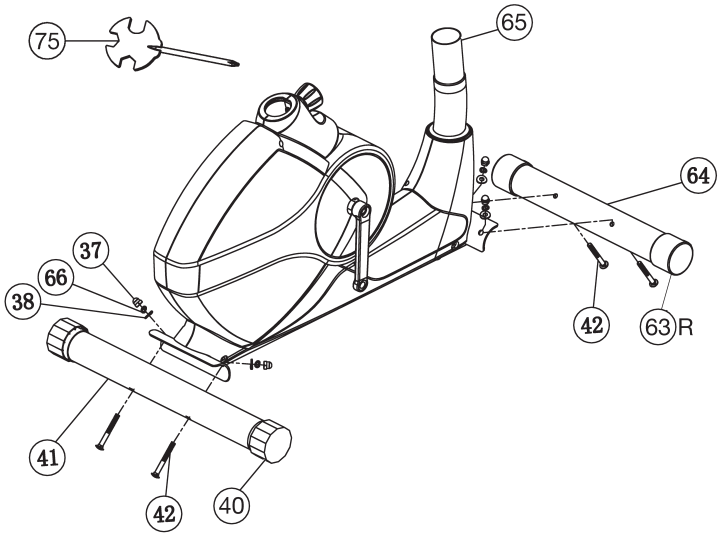
Schéma n°	Désignation	Dimensions en mm	Quantité Unités	Monté sur schéma n°	Numéro ET
36	Vis	M5x15	4	30+65	39-10190
37	Ecrou à chapeau	M8	4	42	39-9900-CR
38	Rondelle intercalaire	8//20	8	42+67	39-9966-CR
39	Câble d'alimentation avec douille		1	30+58	36-1105-11-BT
40	Capuchons de protection égalisation de la hauteur		2	41	36-9806215-BT
41	Tube de pied arrière		1	65	33-1105-04-SI
42	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x75	4	41+65	39-10093-CR
43	Ecrou autobloquant	M10	1	46	39-9981-VC
44	Rondelle	17//22	2	46+61	39-10135
45	Rondelle d`écartement		1	46	36-9825322-BT
46	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M10x42	1	49	39-10269-CR
47	Ecrou autobloquant	M8	1	52	39-9918-CR
48	Rondelle	8//16	1	52	39-9917-CR
49	Étrier de serrage		1	65	33-1410-05-SI
50	Serrage		1	49+65	36-9806217-BT
51	Rondelle	10//19	1	46	39-9989-CR
52	Boulon brut à tête bombée et collet carré	M8x20	1	49	39-10095-CR
53	Bouchon ronde		2	54	36-1123-28-BT
54	Ecrou d'axe	M10	2	56	39-9820
55	Courroie trapézoïdale	370J	1	56+60	36-9808-12-BT
56	Volant cinétique		1	65	33-1410-06-SI
57	Vis	M5x20	6	30+58	39-9903-SW
58	Servomoteur		1	65+68	36-1410-05-BT
59	Rondelle	17//22	1	61	39-10135
60	Roue à courroie		1	61	36-1105-13-BT
61	Axe de pédalier		1	60	33-1105-07-SI
62	Vis	M8x15	3	60+61	39-9888
63L	Chapeaux finaux avec roulette de transport gauche		1	64	36-9825331-BT
63R	Chapeaux finaux avec roulette de transport droite		1	64	36-9825332-BT
64	Tube de Piet avant		1	65	33-1105-03-SI
65	Châssis		1		33-1410-01-SI
66	Rondelle élastique bombée	pour M8	8	42+67	39-9864-VC
67	Vis	M8x20	4	65+70	39-9886-CR
68	Câble de connexion du moteur		1	58+69	36-1105-06-BT
69	Câble de connexion d'ordinateur		1	1+68	36-1105-05-BT
70	Tube d`appui du guidon		1	65	33-1410-02-SI
71	Tendeur de courroie trapézoïdale		1	56	39-10172
72	Rondelle de caoutchouc		1	30	36-1410-06-BT
73	Appareil d'alimentation électrique	9Volt=DC/1000mA	1	39	36-1420-17-BT
74	Kit d`outillage		1		36-9107-28-BT
75	Kit d`outillage 1		1		36-9107-27-BT
76	Notice de montage et d'utilisation		1		36-1410-07-BT

Notice de montage

Sortez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et contrôlez si rien ne manque en vous basant sur la montage de cette Notice de montage et d'utilisation. Il faut tenir compte du fait que certaines pièces ont été reliées au cadre et prémontrés.

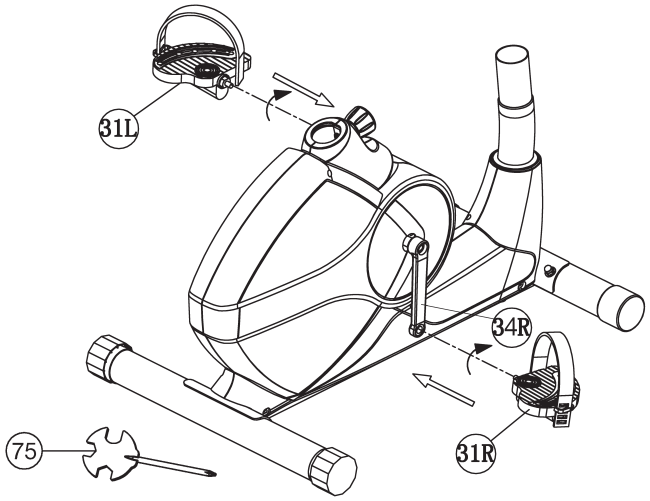
Etape n° 1:
Montage du pied avant et arrière (41+64) sur le cadre de base (65).

1. Attachez le pied avant (64) aux roulettes déjà assemblées sur le corps de l'appareil (65). Servez-vous des deux vis (42), rondelles intercalaire (38), rondelle élastique bombée (66) et écrous de borgne (37).
2. Attachez le pied arrière (41) avec des capuchons de protection déjà assemblés (40) au corps de l'appareil. Utilisez à cet effet deux vis (42), les rondelles intercalaire (38) les rondelles élastique bombée (66) et les écrous de borgne (37).
   Une fois le montage complètement terminé, vous pouvez égaliser les petites irrégularités du sol en faisant tourner les deux capuchons de protection égalisation de la hauteur (40). L'appareil est alors ajusté de sorte qu'il ne puisse pas se mettre à bouger au cours de l'entraînement.



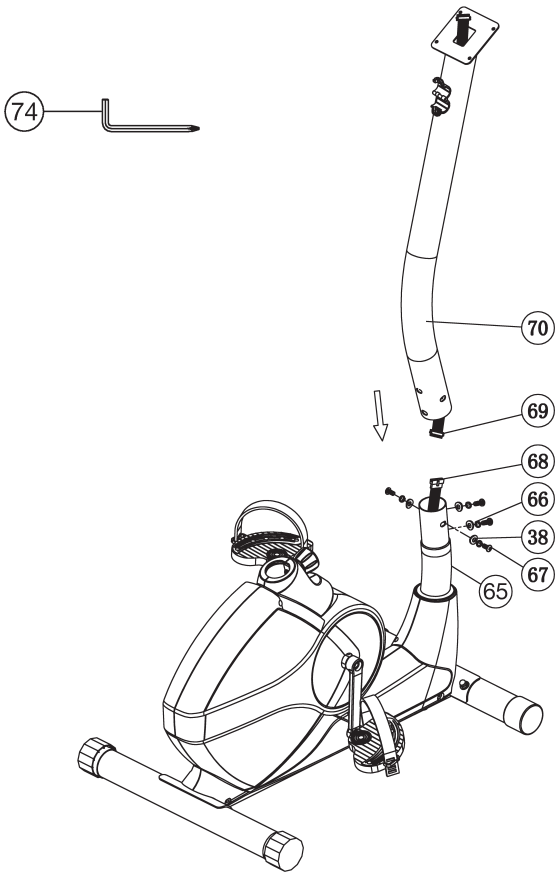
Etape n° 2:
Montage des pédales (31L+31R) sur le bras de pédale (34L+34R).

1. Vissez la pédale droite (31R) sur le bras de pédale droit (34R).
   (Attention! Serrage des vis: dans le sens d'horloge)
2. Visser la pédale gauche (31L) sur le bras de pédale gauche (34L).
   (Attention! Serrage des vis: dans le sens contraire d'horloge)
3. Ensuite, montez les bandes cale-pied gauche et droite sur les pédales qui leur correspondent.



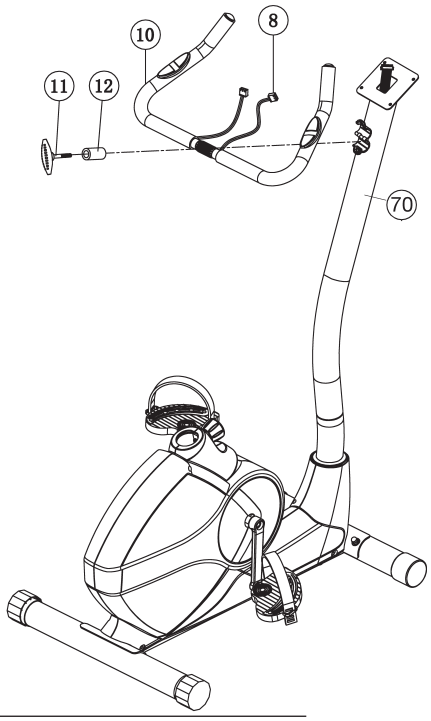
Etape n° 3:
Montage de tube d'appui du guidon (70) sur le cadre de base (65).

1. Prenez le tube d'appui du guidon (70) avec le câble (69) de l'ordinateur déjà en place. Reliez la fiche pour le câble (69) de l'ordinateur sortant du bas du tube d'appui (70) du guidon à la fiche pour le câble (68) de l'ordinateur dépassant du corps de l'appareil (65).
2. Introduisez le tube d'appui (70) du guidon dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (65). Veillez à ce que les liaisons entre les câbles ne soient pas écrasées.
   En mettant le tube du support (70) du guidon en place, poussez celui-ci lentement vers le bas dans le support du bâti du corps de l'appareil. Vissez le tube support du guidon (70) avec le châssis (65) au moyen des vis (67), des rondelles élastique bombée (66) et des rondelles intercalaires (38).



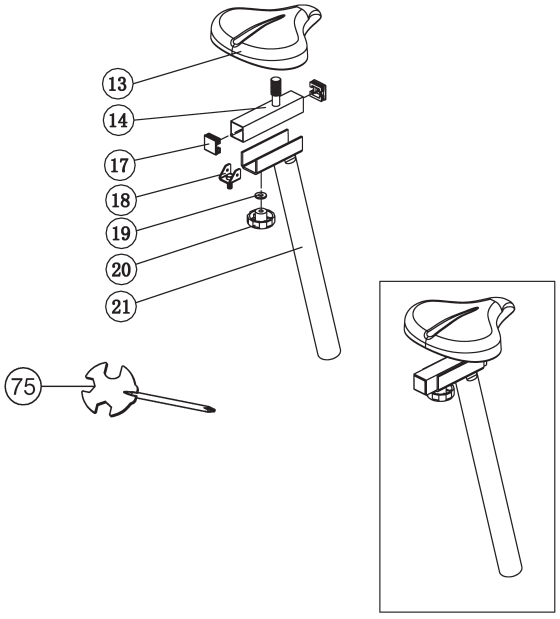
Etape n° 4:
Montage du guidon (9) sur le tube de guidon (70).

1. Dirigez le guidon (9) vers le logement ouvert du guidon, au niveau du tube support (70) et fermez-le au-dessus du guidon (70). Mettez les deux câbles de pouls par les ouvertures à d'appui du guidon (70) en haut en dehors.
2. Placez une pièce de distance (12) sur la vis à oreilles (11) afin de pouvoir fixer le guidon (9) dans la position souhaitée, au niveau du tube support (70).



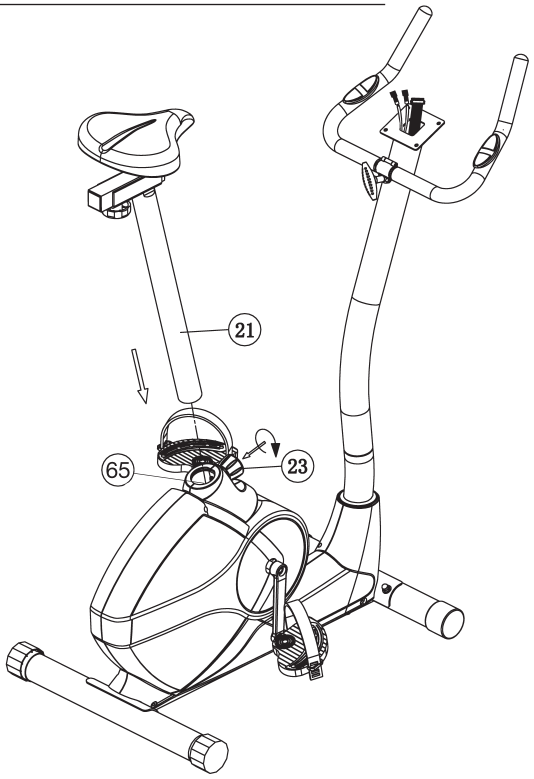
Etape n° 5:
Montage du chariot de selle (14) et de selle (13) sur le support de selle (21).

1. Placez la selle (13) avec le logement de selle sur le chariot de selle (14) et serrez-le à bloc dans l'inclinaison souhaitée.
2. Placez le chariot de selle (14) dans le logement, au niveau du tube support de selle (21) et fixez-le en position horizontale à l'aide de la écrou poignée-étoile (20), de la rondelle (19) et de la vis de chariot de selle (21).



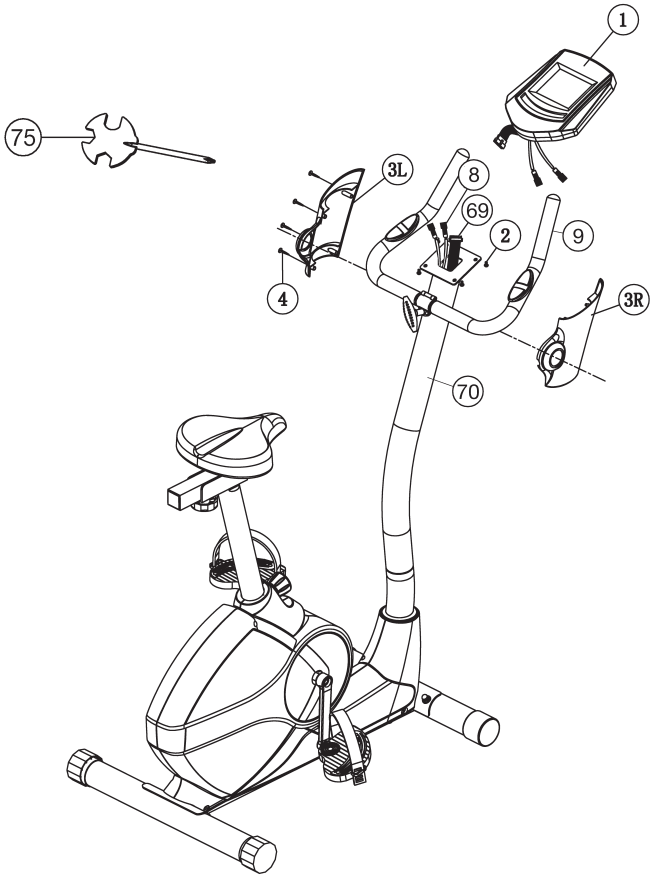
Etape n° 6:
Montage d'appui de selle (21) sur le cadre de base (65).

1. Insérez le tube de la selle (21) dans le support prévu à cet effet du corps de l'appareil (65), ajustez la position désirée et bloquez-la en insérant la vis à poignée en croix (23) et la serrant à fond.
   (Pour desserrer la fermeture rapide (23), il suffit simplement de la tourner, ce qui permet ensuite de la tirer pour pouvoir débloquer le dispositif d'arrêt de la hauteur et modifier la hauteur de la selle. Lorsque la fermeture rapide (23) est réglée au niveau souhaité, fixer de nouveau en tournant fixement).
   Vérifiez par ailleurs que le tube de la selle ne dépasse pas, lors du réglage de la position souhaitée, la position d'ajustement «A» la plus haute, qui est marquée.



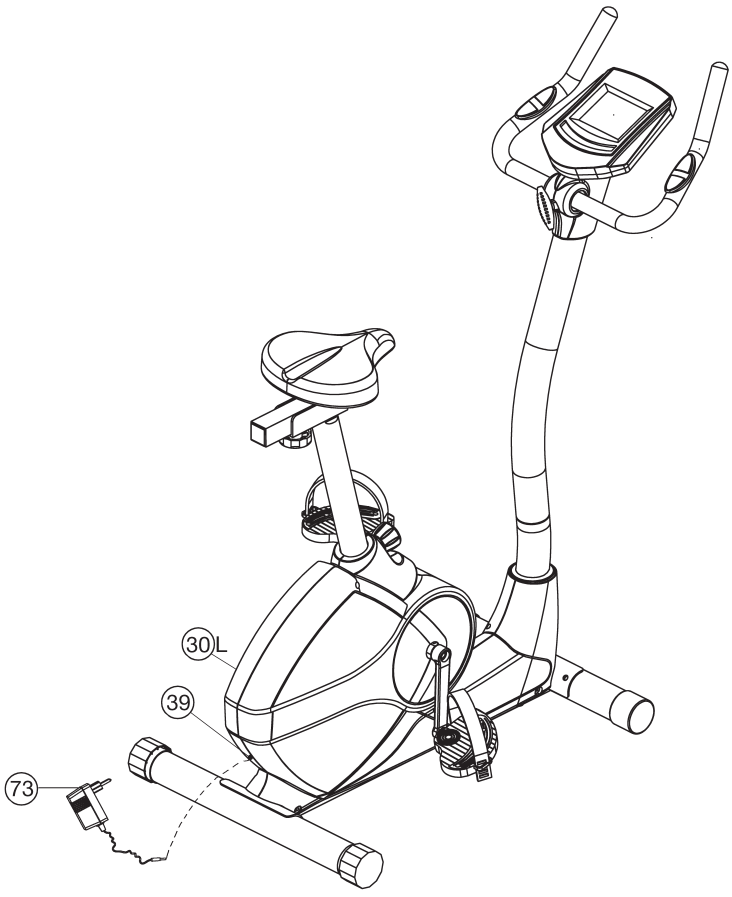
Etape n° 7:
Montage de l'ordinateur (1) sur le tube du guidon (70).

1. Branchez le connecteur du faisceau de câbles (69) du calculateur qui dépasse du tube de support du guidon (70) dans la prise qui se trouve au dos l'ordinateur (1).
2. Dans le port correspondant de l'ordinateur (1), enfichez le connecteur du faisceau de fils (8) qui dépasse du tube de support de guidon (70).
3. Placez l'ordinateur sur la plaque prévue à cet effet sur le tube d'appui du guidon (70) et vissez le calculateur (1) avec des vis (2).
4. Attachez les revêtements pour de guidon (3L+3R) sur le guidon (9) et vissez avec de vis (4).



Etape n° 8:
Branchement de l'appareil d'alimentation électrique (73).

1. Introduisez la fiche de l'appareil d'alimentation électrique (73) dans la prise adéquate (39) à l'extrémité arrière du revêtement (30).
2. Enfichez ensuite l'appareil d'alimentation électrique (73) dans une fiche femelle (230V~50Hz).



Etape n° 9:
Contrôle

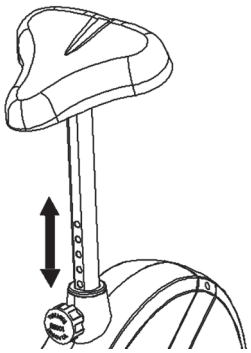
1. Vérifier si les assemblages et connexions ont été effectués correctement et fonctionnent. Le montage est maintenant terminé.
2. Si tout est en ordre, se familiariser avec l'appareil en effectuant de légers réglages de la résistance et effectuer les réglages individuels.

Remarques:
Veuillez à conserver soigneusement le jeu d'outils ainsi que les instructions de montage dont vous aurez éventuellement besoin ultérieurement pour effectuer les réparations nécessaires et commander des pièces de rechange.

Monter, utiliser & descendre

Transport de la machine:
La machine est équipée de 2 rouleaux sur le pied avant. Si vous voulez transporter la machine, soulevez le pied postérieur et roulez la machine vers la destination désirée.

Réglage de la position de la selle
Un entraînement efficace demande un correct réglage de la selle. Il faut que vos genoux soient encore légèrement pliés si les pédales se trouvent dans la position la plus basse. Pour régler la selle, dévissez de quelques tours le bouton et tirez-le légèrement. Régler la selle dans la position désirée, relâchez le bouton et revissez-le.



Attention:
Veillez à ce que le bouton soit remis en position correcte et qu'il soit solidement vissé. Ne dépassez jamais la hauteur maximale de la selle. Descendez toujours de la machine avant de modifier un réglage.

Une position d'assise biomécanique optimale assure une transmission optimale de la puissance. L'objectif est que la force la plus grande possible existant arrive sur les pédales et les muscles avec des travaux d'un effet optimal. La position assise affecte les muscles sont utilisés principalement dans l'essence. La position du guidon droit est responsable de la tenue de la partie supérieure du corps. Est les réglages de guidon choisis horizontalement afin que vous obteniez une posture athlétique. À chaque nouvelle inclinaison vers le corps, une attitude plus détendue est ajusté. Pour régler le guidon il suffit de desserrer la vis jusqu'à ce que le guidon peut être amené dans la position désirée et serrez-les après ajustement de nouveau fermement.

Pour des problèmes tels que maux de dos / genou ou engourdissement dans les pieds empêché par un manque de place assise sur la moto le maintien d'un bon réglage de la selle et le guidon est fortement recommandée.

Monter, utiliser & descendre
Monter :
a. Après avoir réglé la selle dans la position désirée, placez votre pied dans la bande de la pédale et saisissez solidement la poignée..
b. Essayez de mettre votre poids entier sur ce pied et en même temps, levez l'autre jambe par-dessus la machine et placez l'autre pied dans l'autre bande.
c. Vous êtes maintenant dans la correcte position pour commencer votre entraînement.

Utiliser :
a. Tenez vos mains sur la poignée, veillez à ce que vos deux pieds ont été placés correctement dans les bandes des 2 pédales.
b. Pédalez sur la machine utilisant vos 2 pieds alternativement.
c. Ensuite, augmentez graduellement la vitesse et modifiez la résistance afin d'intensifier l'exercice.

Descendre :
a. Ralentissez graduellement jusqu'à ce que vous vous êtes arrêté(e).
b. Saisissez solidement la poignée gauche avec la main gauche, lancez votre pied par-dessus la machine et posez-le par terre. Ensuite, mettez également l'autre pied par terre.

Remarque:
Cette machine d'exercice stationnaire simule cycler. La pression sur les articulations est moins élevée, diminuant les risques de blessures d'impact.

Cette machine propose des entraînements cardiovasculaires non-impact, dont l'intensité peut varier de basse à très haute, selon les préférences de l'utilisateur. Les muscles de la partie inférieure et supérieure du corps deviendront plus forts, la capacité cardiovasculaire augmentera et votre corps restera en pleine forme.

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for EM 4 Art.-Nr. 1410

Level ▼/RPM ►	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
40	33	38	44	52	57	64	70	75	82	86	92	99	102	108	114	118	126	133	139	148	155	162	168	173
50	40	46	51	58	66	74	83	88	94	99	105	110	117	123	130	137	145	153	160	169	175	180	185	190
60	45	54	63	73	82	91	101	110	119	129	138	147	157	166	175	186	194	203	213	223	231	241	250	260
70	49	57	67	75	86	97	104	115	122	132	141	151	158	168	179	193	198	204	216	231	239	244	256	265

Remarques :
1. La puissance consommée (en Watt) est calibrée mesurant la vitesse (min-1) d'essieu et de couple (en Nm).
2. Votre machine avait été calibrée afin de respecter les exigences par rapport à la classification d'exactitude avant l'expédition. En cas de doutes par rapport à l'exactitude, veuillez contacter votre fournisseur local ou envoyez la machine à un laboratoire d'essai pour vérifier sa calibration.
(S'il vous plaît noter que la tolérance d'écart comme indiqué en page 28, est autorisée.)

Trainingscomputer

AFFICHAGE:
UPM / tour par minute: 15 ~ 999
Km/h / Vitesse: 0,0 ~ 99,9 km/h
Durée: 00:00 ~ 99:59
KM / Distance: 0.0 ~ 999,9 km
Calories: 0 ~ 9999kcal
L'option Watt par défaut: 30 ~ 260
Le symbole du cœur clignote lorsque des données sont reçues impulsion
Affichage du pouls: P ~ 60 ~ 220 max. valeur possible.
Profil de résistance: 1 ~ 24 niveau

Affichage du programme:
Manual = Programme Manuel
Program = programmes de formation P1- P12 et analyse de graisse corporelle
Watt = programme indépendant
H.R.C. = Programmes d'impulsions de 65%, 75%, 90% et fréquence cardiaque cible
User = données U0 -U4, l'utilisateur: U0~U4 (U1~U4) est stocké données de l'utilisateur

Fonctions des Touches:
1. + touche: Augmente la valeur de consigne ou les appels de sélection de programme le prochain programme séquentiel.
2. - touche: Diminue une valeur ou les appels de sélection de programme au programme précédent par défaut.
3. Start/Stop -touche: Démarre ou arrête le programme de formation choisi.
4. L -touche: Définit une valeur par défaut à zéro, appuyé sur le mode de sélection de programme = retour à la sélection de l'utilisateur. Quand cette touche est enfoncée pendant la saisie du programme pendant 2 secondes = revenir à la sélection de programme.
5. E -touche: Confirmer pour la sélection du programme et des valeurs par défaut et passer d'une fonction par défaut à la prochaine.
6.Test -touche : Test de fitness avec attribution de points (F1 - F6) .

DESCRIPTION FONCTIONNELLE

Mise en marche:
Formation sans saisie de données:
1. Mettre en branchant l'adaptateur secteur et commencez l'entraînement en appuyant sur la touche Start/Stop. La résistance peut être ajustée à la touche souhaitée - Appuyez sur la touche +/-. Toutes les données de formations actuelles sont affichées.

Formation à la spécification de données:
1. Mettre en branchant l'adaptateur. L'écran affiche un programme utilisateur U0 -U4 et grâce aux touches +/- sont sélectionnés. Confirmez l'utilisateur avec la touche E.
2. Sélection de programme clignote. Sélectionner l'un des programmes par les touches +/- et confirmez en appuyant sur la touche E. Appuyez sur la touche E exécute les fonctions spécifiées où vous exigences avec les touches +/- peut faire, mais ne doivent pas nécessairement. Confirmez les entrées avec la touche E.
3. Si le programme et les autres valeurs sont définis, Start/Stop pour commencer l'entraînement.
4. Appuyer sur la touche Start/Stop se termine ou interrompt le programme.

En général: Si la formation est plus longue que 4 min. interrompu de sorte que l'ordinateur s'éteigne. Dans les quatre minutes, vous pouvez partir des valeurs obtenues à ce jour, le travail en appuyant sur la touche Start/Stop.

1. Manual : Manuel du programme
Ajustement des niveaux de résistance à l'aide des touches +/- peut être faite lors de la formation. L'option par défaut de temps / distance / calories / pouls. Appuyez sur la touche Start/Start pour démarrer le programme d'emploi.

2. Program: Programmes de formation
12 programmes de formation différents (P1 ~ P12) pour divers formation avec les profils de formation différents. La résistance peut être influencée dans les programmes au moyen des touches +/-. L'option par défaut de temps / distance / calories / pouls. Appuyez sur la touche Start/Stop pour lancer le programme sélectionné.
Fat corps: Body programme de graisse après les programmes de formation 12 suit le programme d'analyse de graisse corporelle. Ici, l'âge / le sexe (M = mâle / F = féminin) / taille / poids l'ordinateur calcule après avoir entré vos valeurs de l'IMC et pourcentage de graisse corporelle. Pour ce faire, appuyez sur la touche Start /Stop et vous embrasser immédiatement avec les deux mains les capteurs cardiaques tactiles. Il en résulte après la mesure - - - (prend environ 8 secondes).
Remarque: L'âge que vous entrez ici est utilisé pour calculer la limite supérieure des programmes d'impulsions de 65%, 75% + 90%.

3. Watt : Watt programme indépendant:
Ici vous pouvez entrer votre réglage de watts individu. Au sein d'une certaine marge de tolérance, la résistance de pédalage automatique – indépendamment ajustée par la cadence de l'ordinateur afin que vous êtes toujours dans la zone spécifiée. L'option par défaut de de temps / watt / distance / calories / pouls / réglage de la valeur WATT PULSE est de 30, par incréments de 10 watts valeur de 30 à 260 watts peut être changé. Utilisez les touches +/- sur la valeur de watt est réglé. La valeur WATT entrée est indépendante de la constante de vitesse d'impact en ajustant automatiquement la résistance.

4. H.R.C.: programmes d'impulsions
Ici, l'ordinateur calcule après avoir entré votre âge dans le programme de la graisse du corps de manière autonome votre max . La fréquence cardiaque, et selon le programme le cas échéant - sur 65% / 75% ou 90% - une formation personnalisée fréquence cible. Cette valeur de consigne est affichée. La résistance de la pédale est réglée automatiquement par l'ordinateur, à rester dans la fréquence cible. L'option par défaut dans ces programmes par temps / distance / calories. Pour le programme de la fréquence cardiaque cible, entrez la limite supérieure souhaitée de rythme cardiaque en utilisant directement les touches +/- avant. L'option par défaut dans ce programme en temps / distance / calories / pouls. L'affichage clignote pouls lorsque la limite supérieure de la fréquence cardiaque est atteinte.
I 65 % - PROGRAMME DE RÉGIME
II 75 % - PROGRAMME DE SANTÉ
III 90 % - SPORT PROGRAMME
IV TARGET HEART RATE (limite entrée d'impulsion supérieure)

5. User: programmes utilisateur U0 - U4:
Concevez votre propre profil de programme . Le programme de U1 ~ U4 la résistance de chacune des 20 sections sont auto- déterminé.
Les paramètres du programme sont sauvegardés automatiquement. U0 peut être la même que U1 ~ ensemble de U4, que ces données ne sont pas enregistrées. L'option par défaut de temps / distance / calories / pouls.

FITNESS TEST:
Après une formation à la mesure de la fréquence cardiaque, appuyez sur la touche. Pour que le programme fonctionne correctement, placer les deux mains sur les capteurs cardiaques tactiles pendant le décompte du retardateur une minute, puis un le score à la remise en forme de F1 à F6 s'affiche.
REMARQUE: Pendant le test d'aptitude ne fonctionne pas d'autre affichage.
F1 ~ F6 = Récupération niveau de pouls
• Appuyez sur pour lancer la touche Test
• Afficher les résultats de la F1 - F6.

Condition	Niveau	Battement du cœur
Excellent	F1	Plus que 50
Bien	F2	40 ~ 49
Moyen	F3	30 ~ 39
Assez	F4	20 ~ 29
Faible	F5	10 ~ 19
Très faible	F6	Moins que 10

RYTHME CARDIAQUE :

1. Mesure du pouls de première main:

Dans la partie gauche et la droite saisirait la poignée présentent chacun une plaque de contact métallique, les capteurs intégrés. S'il vous plaît assurez que toujours les deux paumes de repos en même temps que la force normale sur les capteurs. Une fois une diminution de l'impulsion a lieu, un cœur à côté de l'affichage du pouls clignote. (La mesure du pouls de la main est à titre indicatif seulement, comme il peut, etc conduire à des déviations de l'impulsion réelle à travers le mouvement, le frottement, la transpiration.) Un petit nombre de personnes, il peut entraîner un dysfonctionnement de la mesure du pouls de la main. Si vous avez des difficultés avec la mesure du pouls de la main, c'est pourquoi nous recommandons d'utiliser un cardio - ceinture thoracique.

2. Cardio - moniteur de fréquence cardiaque:

Commercialement connu comme moniteurs cardio de fréquence cardiaque sont disponibles , composé d'un cardio - ceinture thoracique et un récepteur de montre-bracelet existent . L'ordinateur sur vos ergomètres est un récepteur (sans émetteur) pour existants cardio pouls monitor équipé. Si vous possédez

être d'un tel dispositif, afin que votre émetteur (sangle de poitrine) peut impulsions émises sur l'écran de l'ordinateur peuvent être lus.

Cela fonctionne avec toutes les sangles de poitrine non codés, dont la fréquence de transmission entre 5,0 - 5,5 kHz. La portée de l'émetteur, en fonction de

modèle 1 m à 1,5 m.

ATTENTION: Bien que simultanément les deux méthodes de mesure d'impulsions appliquées (Par exemple: porter une sangle de poitrine et dans le même temps de placer vos mains sur les capteurs cardiaques tactiles) Mesure du pouls de la main a la priorité. Touche Start/Stop démarrer veillez à appuyer sur, sinon il n'y a pas de mesure du pouls.

NOTES

1. Utilisez uniquement une alimentation appropriée avec 9Volt=DC/1000 mA.
2. Appuyez et maintenez l'humidité de l'ordinateur de la formation à distance .

Nettoyage, Entretien et stockage de ergomètre:

1. nettoyage

Utilisez uniquement un chiffon humide pour le nettoyage.

Attention: Ne jamais utiliser de benzène, de diluant ou autre agents de nettoyage agressifs pour le nettoyage de surface comme ce les dommages causés.

L'appareil est uniquement pour un usage domestique privé et pour un usage intérieur approprié. Gardez l'appareil propre et l'humidité de l'appareil.

2. stockage

Branchez le bloc d'alimentation tout en entendant l'unité pour de 4 semaines de ne pas utiliser. Faire glisser le coulisseau de l'étrier vers le guidon et la Tube de selle aussi profondément que possible dans le cadre. Choisissez un stockage à sec dans la maison et mettre un peu d'huile de pulvérisation pour les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil du boulon de serrage du guidon, et sur les filets de la libération rapide. Couvrir le dispositif pour le protéger d'être décolorés par la lumière du soleil et de la poussière.

3. Entretien

Nous recommandons toutes les 50 heures pour examiner les connexions à vis pour l'étanchéité, qui ont été préparés dans l'ensemble. Toutes les 100 heures de fonctionnement, vous devriez au peu d'huile de pulvérisation les roulements de la pédale gauche et à droite, au fil de la vis de fixation du guidon, et sur les filets de la libération rapide.

Corrections:

Si vous ne pouvez pas résoudre en utilisant les informations énumérées à l'dysfonctionnement, s'il vous plaît contactez votre revendeur ou fabricant.

Problème	Cause	Possible Solution
L'ordinateur ne s'allume pas en appuyant sur un bouton.	Aucun adaptateur de courant est insérée ou la prise n'est pas.	Vérifiez que l'adaptateur d'alimentation est correctement branché, éventuellement avec un autre consommateur si la prise de courant pour.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de mauvais connecteur ou dissous.	Vérifiez le connecteur sur l'ordinateur et le connecteur dans le tube de support pour un bon ajustement.
L'ordinateur ne compte pas et ne s'allume pas par le début de la formation d'un.	Manquant impulsion du capteur en raison de la position incorrecte du capteur.	Dévissez le couvercle et vérifier la distance entre le capteur et l'aimant. Un aimant dans la manivelle est en regard du capteur, et doit avoir une distance de moins de <5mm.
Pas de lecture du pouls	Prise d'impulsion n'est pas branché.	Branchez le connecteur du câble d'impulsion séparée dans le connecteur approprié sur l'ordinateur.
Pas de lecture du pouls	Capteur de pouls n'est pas connecté correctement.	Visser les capteurs cardiaques tactiles et vérifier l'., Les connecteurs sont correctement et que le câble d'éventuels dommages.

Recommandations pour l'entraînement

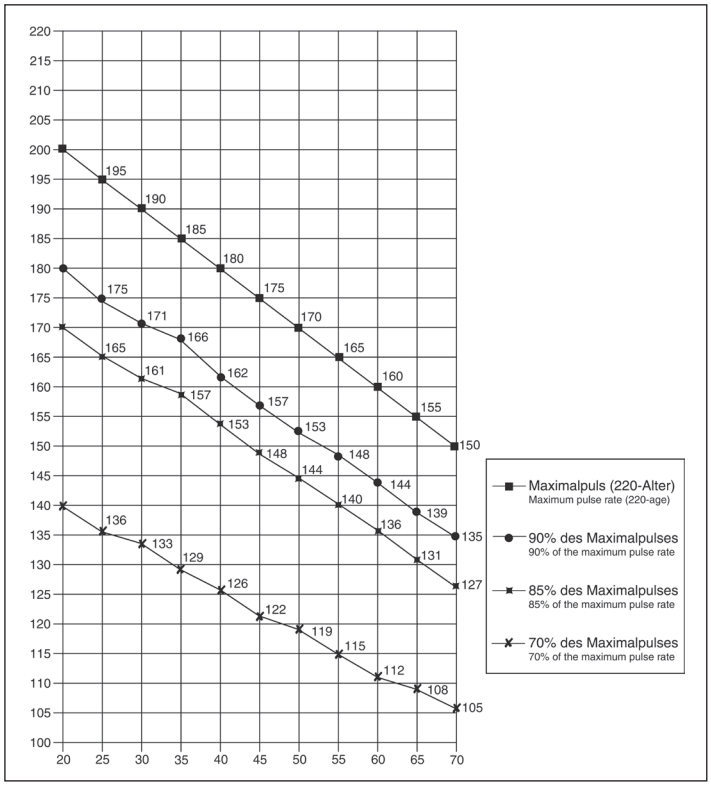
Les facteurs ci-après doivent être pris en compte pour la détermination de l'entraînement indispensable afin d'améliorer concrètement son physique et sa santé:

1. Intensité:
L'entraînement n'aura d'effets positifs que si les efforts déployés dépassent ceux de la vie quotidienne, mais sans être hors d'haleine et/ou se sentir épuisé. Le pouls peut constituer un repère valable pour un entraînement efficace. Au cours de celui-ci le pouls devrait se situer entre 70 % et 85% du pouls maximum (le déterminer et le calculer au moyen du tableau et de la formule). Pendant les premières semaines, le pouls devrait tourner autour de 70% du maximum. Pendant les semaines et les mois suivants, le pouls devrait augmenter lentement pour atteindre la limite supérieure, c.-à-d. 85% du pouls maximum. Plus la condition physique de la personne qui s'entraîne est bonne, plus il faut accroître l'entraînement pour rester entre 70 et 85% du pouls maximum. On y arrive en allongeant la durée de l'entraînement et/ou en renforçant la difficulté de celui-ci.
Si la fréquence cardiaque n'est pas affichée sur le visuel de l'ordinateur ou si, pour des raisons de sécurité, vous souhaitez la contrôler, car elle aurait pu être incorrectement indiquée suite à des erreurs d'utilisation, etc., vous pouvez alors procéder comme suit:
a. Mesure de contrôle du pouls de manière classique (c.-à-d. en posant le pouce sur la veine du poignet et en comptant les battements en une minute).
b Mesure de contrôle du pouls au moyen d'un dispositif approprié (vendu dans un magasin spécialisé).

2. Fréquence
La majorité des experts recommandent de combiner une alimentation comme pour la santé, qui sera choisie en fonction de l'objectif recherché par l'entraînement, et les exercices physiques trois ou quatre fois par semaine. Un adulte normal doit s'entraîner deux fois par semaine pour conserver la forme actuelle. Mais au moins trois fois par semaine pour améliorer et modifier son poids. Cinq fois par semaine étant idéal.

3. Programmation de l'entraînement
Chaque séance d'entraînement devrait comprendre trois phases:
«phase d'échauffement», «phase d'entraînement» et «phase de ralentissement». La température du corps et l'absorption d'oxygène doivent augmenter lentement durant la phase «d'échauffement». Ce qui est possible en effectuant de la gymnastique pendant cinq à dix minutes.
L'entraînement proprement dit («phase d'entraînement») devant commencer ensuite. Choisir une faible résistance pendant quelques minutes puis accroître entre 15 et 30 minutes de sorte que le pouls se situe entre 70% et 85% de son maximum.
Afin de faciliter la circulation après la «phase d'entraînement» et d'éviter des courbatures ou des muscles noués, la «phase d'entraînement» doit être suivie d'une «phase de ralentissement». Celle-ci devrait englober des exercices d'élongation et/ou de la gymnastique sans forcer, et ce entre cinq et dix minutes.
Vous trouvez les autres informations au sujet exercices pour réchauffer, aux exercices de distension ou les exercices de gymnastique généraux dans notre domaine de téléchargement sous le www.christopeit-sport.com

4. Motivation
Un entraînement régulier est la clef de la réussite de votre programme. Vous devriez prévoir votre entraînement à heure fixe chaque jour et vous y préparer mentalement. Il est primordial d'être de bonne humeur au moment de l'entraînement et de ne pas perdre l'objectif visé. Jour après jour, en vous entraînant continuellement, vous verrez les progrès accomplis et votre objectif se rapprocher progressivement.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

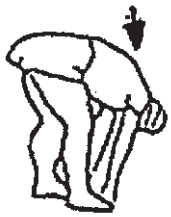
Formules de calcul:	Pouls maximum	=	220 - âge
	90% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,9
	85% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,85
	70% du pouls maximum	=	(220 - âge) x 0,7

Français

Exercices d'échauffement (Warm Up)

Commencez votre échauffement en marchant sur place pendant au moins 3 minutes puis effectuer les exercices de gymnastique suivantes à l'organisme pour la phase de formation pour se préparer en conséquence. Les exercices ne faites pas trop et que dans la mesure fonctionnent jusqu'à une légère résistance sentir. Cette position va tenir quelque chose.

Atteindre avec votre main gauche derrière votre tête vers l'épaule droite et tirez avec la main droite légèrement au coude gauche. Après 20sec. Mettez bras



Penchez-vous aussi loin que possible et laissez vos jambes presque tendue. Montrez-le avec vos doigts dans la direction de l'orteil. 2 x 20sec.

Asseyez-vous avec une jambe allongée sur le sol et se pencher en avant et essayer d'atteindre le pied avec vos mains. 2 x 20sec.

Agenouillez-vous dans une grande fente avant et vous soutenir avec vos mains sur le sol. Appuyez sur le bassin vers le bas. Changer après 20 jambe sec.

Après les exercices d'échauffement par des bras et des jambes tremblent lâche.
Écouter après la phase de formation n'est pas brusquement, mais le cycle de volonté quelque chose tranquillement sans résistance de la part de revenir à l'impulsion de la zone normale. (Refroidir) Nous recommandons les exercices d'échauffement à la fin de la formation se déroule et à la fin de votre séance d'entraînement avec le tremblement des extrémités.

NL

Inhoudsopgave

1. Overzicht van de losse delen pagina 3
2. Belangrijke aanbevelingen en veiligheidsinstructies pagina 35
3. Stuklijst-reserveonderdelenlijst, pagina 36 - 37
   Technische specificatie
4. Montagehandleiding met explosietekeningen pagina 38 - 41
   Opstappen, Gebruiken en Afstappen
5. Handleiding bij de computer-fixes pagina 42 - 43
   Reiniging, onderhoud en opslag
6. Trainingshandleiding-warming-up oefeningen pagina 43 - 44
7. Watt tafel pagina 41

Geachte klant

Wij willen u van harte gelukwensen met de aanschaf van uw hometrainer en hopen dat u hier veel plezier aan zult beleven. Neem a.u.b. de instructies en aanwijzingen uit deze montage- en bedieningshandleiding in acht en volg deze op.
Bij eventuele vragen kunt u natuurlijk altijd contact met ons opnemen.

Met vriendelijke groeten, Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert

Belangrijke aanbevelingen en veiligheids instructies

Onze producten werden in principe door de gecontroleerd en voldoen bijgevolg aan de actuele, hoogste veiligheidsnorm. Dit feit impliceert echter niet dat de hierna volgende beginselen niet strikt in acht genomen moeten worden.

1. Het toestel nauwkeurig in overeenstemming met de montage-instructies opbouwen en uitsluitend de voor de opbouw van het toestel bijgevoegde, specifiek voor het toestel bestemde onderdelen gebruiken. Vóór de eigenlijke opbouw de volledigheid van de levering aan de hand van de leveringsnota en de volledigheid van de kartonnen verpakking aan de hand van de montage staps van de montage-instructies en van de gebruiksaanwijzing controleren.

2. Voor het eerste gebruik en met regelmatige tussenpozen (ongeveer iedere 50 Bedrijfsuren) de dichtheid van alle schroeven, moeren en andere controleer de aansluitingen en de toegang assen en verbindingen met een aantal behandel smeermiddel zodat het veilig is voor gebruik van de apparatuur wordt gewaarborgd. Bekijk vooral het zadel en het stuur correctie voor stevig positie.

3. Het toestel op een droge, effen plaats installeren en het toestel tegen vochtigheid en vocht beschermen. Oneffenheden van de vloer dienen door gepaste maatregelen op de vloer en, voor zover beschikbaar bij dit toestel, door daarvoor bestemde, regelbare onderdelen van het toestel geneutraliseerd te worden. Het contact met vochtigheid en vocht dient uitgesloten te worden.

4. Voor zover de opstellingsplaats in het bijzonder tegen drukplaatsen, verontreiniging en dergelijke beschermd moet worden, een geschikt, slipvrij support (bijvoorbeeld rubberen mat, houten plaat of dergelijke) onder het toestel leggen.

5. Vóór het begin van de training alle voorwerpen binnen een omtrek van 2 meter rond het toestel verwijderen.

6. Voor de reiniging van het toestel geen agressieve reinigingsmiddelen gebruiken. Voor de opbouw en voor eventuele herstellingen uitsluitend het respectievelijk bijgeleverde of geschikte, eigen gereedschap gebruiken. Residu door het lassen aan het toestel dient onmiddellijk verwijderd te worden zodra de training beëindigd werd.

7. Waarschuwing! Systemen van hart koers kan zijn onnauwkeurig. Buitensporige kunnen opleiden tot een ernstige aandoeningen of door overlijden In geval van een ondeskundige en bovenmatige training zijn nadelige gevolgen voor de gezondheid mogelijk. Vóór het begin van een doelgerichte training dient daarom een geschikte geneesheer te worden geraadpleegd. Deze geneesheer kan bepalen, aan welke maximale belasting (impulsie, watt, duur van de training enz.) men zich mag blootstellen, en kan nauwkeurige inlichtingen met betrekking tot een correcte lichaamshouding bij de training, de doelstellingen van de training en de voeding geven. Er mag niet na uitgebreide maaltijden getraind worden.

8. Met het toestel slechts trainen wanneer het foutloos functioneert. Voor eventuele herstellingen uitsluitend van originele reserveonderdelen gebruik maken. **Waarschuwing!** Delen moeten worden warm voor het gebruik van de beveiligingsinrichting overdreven vervanging van dit meteen en u zult krijgen. De beveiligingsinrichting tegen het gebruik, zolang het nog niet in cabine is vastgesteld.

9. Bij de instelling van verstelbare onderdelen op respectievelijk de correcte positie of de gemarkeerde, maximale instelpositie alsook op een reglementair voorgeschreven positie letten.

10. Voor zover in de gebruiksaanwijzing niet anders beschreven, mag het toestel met het oog op de training uitsluitend door één persoon gebruikt worden. De totale uitoefening tijd mag niet hoger dan 60 min. /dagelijks.

11. Er moeten trainingskledij en schoenen gedragen worden, die voor een fitnesstraining met het toestel geschikt zijn. De kleding moet zodanig zijn, dat deze omwille van de vorm (bijvoorbeeld lengte) ervan tijdens de training niet kan blijven hangen. De trainingschoenen moeten in overeenstemming met het trainingstoestel gekozen worden, uw voeten in principe een vaste passing geven en een slipvrije zool hebben.

12. Waarschuwing! Wanneer duizeligheid, misselijkheid, borstpijn en andere abnormale symptomen ondervonden worden, de training vroegtijdig beëindigen en u tot een geschikte geneesheer wenden.

13. Over het algemeen geldt dat sporttoestellen geen speelgoed zijn. Ze mogen daarom uitsluitend in overeenstemming met de bepalingen en door op gepaste wijze geïnformeerde en geïnstrueerde personen gebruikt worden.

14. Personen zoals kinderen, mindervaliden en gehandicapten mogen het toestel uitsluitend gebruiken in bijzijn van een tweede persoon, die hulp kan verlenen en instructies kan geven. Het gebruik van het toestel door kinderen zonder toezicht dient door gepaste maatregelen te worden uitgesloten.

15. Er dient op gelet te worden dat de trainer en andere personen zich nooit met één of ander lichaamsdeel binnen het bereik van nog in beweging zijnde onderdelen begeven of bevinden.

16. Dit produkt kan aan het einde van de levensduur niet via het gewone huisafval worden afgevoerd, maar dient naar een verzamelpunt voor recycling electrische apparaten gebracht te worden.Het symbool op het produkt, de gebruiksaanwijzing, of de verpakking wijst u daarop.
De grondstoffen zijn volgens hun kenmerken verwerkbaar. Met de verwerking, van deze oude apparaten, doet u een bijdrage aan de bescherming van ons milieu Vraagt u bij de gemeente naar de desbetreffende verwerkingsplaats.

17. De verpakkingsmaterialen, lege batterijen en onderdelen van het toestel omwille van het milieu niet samen met het huishoudelijk afval evacueren, maar in daarvoor bestemde opslagtanks werpen of op geschikte inzamelpunten afgeven.

18. Voor de snelheidsafhankelijke modus kan het weerstandsniveau handmatig worden ingesteld en de wisselingen in energie zijn afhankelijk van de trapsnelheid. Voor snelheids-onafhankelijke modus, kan de gebruiker de gewenste.
Energieconsumptie in Watt selecteren, dan zal een constant energieniveau worden aangehouden met verschilllende weerstandsniveau´s, die automatisch door het systeem worden bepaald. Dit is onafhankelijk van de trapsnelheid.

19. Het toestel is met een 24-trappige weerstandsinstelling uitgerust. Deze maakt respectievelijk een verlaging en een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting mogelijk. Darbij leidt het drukken van de „-“-toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 1 tot een verlaging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting. Het het drukken van de „+“-toets van de weerstandsinstelling in de richting van niveau 24 leidt tot een verhoging van de remweerstand en daardoor van de trainingsbelasting.

20. Dit toestel werd conform de DIN EN ISO 20957-1/2014 en EN 957-5/2009 „H, A“ gekeurd en gecertificeerd. De toegelaten maximale belasting (= lichaamsgewicht) werd op 150 kg bepaald. De classificatie HA betekent dat deze fiets exclusief voor thuisgebruik is ontworpen en met een goede accuratiekwalificatie, de afwijking in energieconsumptie onder de 50W ligt binnen ±5W en bedraagt boven de 50W maximaal ±10%. De computer is gekeurd en gecertificeerd en in overeenstemming is met het EG-richtlijn (2004/108/EG).

Nederlands

Stuklijst - reserveonderdelenlijst
EM 4 best.nr. 1410

Technische specificatie: Stand: 01. 05. 2014

Ergometer klasse HA/EN 957-1/5 met een precieze weergave van de gegevens

- Magnetisch remsysteem
- ca. 9 kg vliegwielmassa
- Motor-en computer gestuurde weerstandsregeling met 24 weerstandfases
- 12 voorgeprogrammeerde weerstandsprogramma's
- 4 hartslag programma's (polsgestuurd)
- 5 individuele instelbare trainingsprogramma's
- 1 manueel programma
- 1 lichaamsvet programma
- 1 omwentelings onafhankelijk programma (instelbaarheid watt prestatie van 30 tot 260 watt in 10 stappen)
- Handpolsslag meting
- Adapter
- Horizontaal en vertikaal verstelbare zadelpositie (snelsluiting)
- Zadel universeel verwisslbaar
- Zadel en stuur zijn helling verstelbaar
- Stelvoeten om waterpas te zetten transportrollen
- Computer ontvangst via hartslag frequentie zender
- Bedieningsvriendelijke Blue-Back-Light computer met gelijktijdige aanduiding van; tijd, snelheid, afstand, ca. calorieverbruik, lichaamsvet analyse, pedaalomwentelingen, Wattage, polsslagfrequentie en Fitness-Test aanduiding

Belastbaar met een lichaamsgewicht tot ca. 150 kg

Afmeting: ca. L 103 x B 60 x H 135 cm
Gewicht van het product: 28,5kg
Training ruimte: minstens 3,5m²

Wanneer een bepaald onderdeel niet in orde is of ontbreekt, of wanneer u in de toekomst een reserveronderdeel nodig heeft, kunt u zich wenden tot:

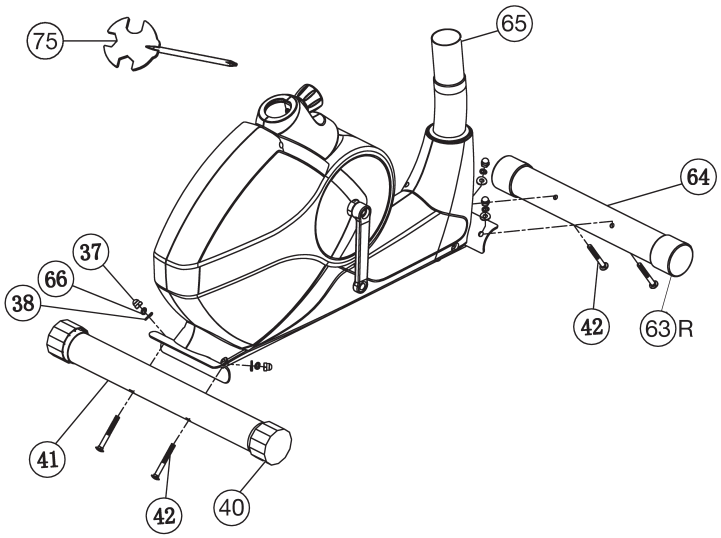
Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstr. 55
42551 Velbert
Telefon: +49 (0) 20 51 - 6 06 70
Telefax: +49 (0) 20 51 - 6 06 74 4
e-mail: info@christopeit-sport.com
www.christopeit-sport.com

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
1	Computer		1	70	36-1410-03-BT
2	Schroef	M5x12	4	1	36-9329712-BT
3L	Stuurbekleding links		1	3R+9	36-9806204-BT
3R	Stuurbekleding rechts		1	3L+9	36-9806205-BT
4	Schroef	4x15	6	3+6	39-9909-SW
5	Ronde dop	22	2	9	39-9847
6	Handpulseenheid		2	9	36-9806206-BT
7	Magneet		1	60	36-9825506-BT
8	Pulskabel		2	6	36-1122-09-BT
9	Stuur		1	70	33-1410-04-SI
10	Stuur overtrek		2	9	36-1410-04-BT
11	Fleugelschroef		1	9+70	36-9211-16-BT
12	Afstandsstuk	8//24	1	11	36-9806228-BT
13	Zadel		1	14	36-9806210-BT
14	Zadelglijder		1	21	33-9211-07-SI
17	Vierkante stop	38x38	2	14	36-9211-23-BT
18	Zadelglijderschroef		1	14	33-9211-08-SI
19	Onderlegplaatje	10//25	1	20	39-9989-CR
20	Stergreepmoer	M8	1	18	36-9211-19-BT
21	Zadelsteunbuis		1	65	33-1410-03-SI
22	Kunststofstuk		1	65	36-9211-40-BT
23	Snelslot	M16	1	65	36-9103-29-BT
24	Sensorhouder		1	25+65	36-9825324-BT
25	Sensorkabel		1	24+58	36-1105-10-BT
26	Schroef	M5x12	1	24	39-9903-SW
27	Kogellager	6003	4	45+61	36-9806214-BT
28	Onderlegschijf	17//22	1	61	39-10135
29	Vastzetring	C17	2	46+61	36-9825320-BT
30L	Bekleding Links		1	30R+65	36-1410-01-BT
30R	Bekleding Rechts		1	30L+65	36-1410-02-BT
31L	Pedaal Links		1	34L	36-9806229-BT
31R	Pedaal rechts		1	34R	36-9806230-BT
32	Afdekkap		2	34	36-9840-15-BT
33	Schroef	M8x25	2	34	39-9886-CR
34L	Pedaalkruk Links		1	31L+61	33-1105-08-SW
34R	Pedaalkruk Rechts		1	31R+61	33-1105-09-SW
35	Schroef	4,5x25	6	30	39-9825338-BT

Afbeeldings-nr.	Beschrijving	Afmetingen mm	Aantal stuks	Gemonteerd aan afbeeldingsnr.	ET-nummer
36	Schroef	M5x15	4	30+65	39-10190
37	Dop Moer	M8	4	42	39-9900-CR
38	Onderlegplaatje gebogen	8//20	8	42+67	39-9966-CR
39	Spanningsverzorgingkabel		1	30+58	36-1105-11-BT
40	Voet met hoogtecompensatie		2	41	36-9806215-BT
41	Achterste voetbuis		1	65	33-1105-04-SI
42	Schlotschroef	M8x75	4	41+65	39-10093-CR
43	Zelfborgene Moer	M10	1	46	39-9981-VC
44	Onderlegplaatje	17//22	2	46+61	39-10135
45	Afstandsstuk		1	46	36-9825322-BT
46	Schlotschroef	M10x42	1	49	39-10269-CR
47	Zelfborgene Moer	M8	1	52	39-9918-CR
48	Onderlegplaatje	8//16	1	52	39-9917-CR
49	Spanbeugel		1	65	33-1410-05-SI
50	Veer		1	49+65	36-9806217-BT
51	Onderlegplaatje	10//19	1	46	39-9989-CR
52	Schlotschroef	M8x20	1	49	39-10095-CR
53	Eindkap		2	54	36-1123-28-BT
54	Asmoer	M10	2	56	39-9820
55	Vlakke riem	370J	1	56+60	36-9808-12-BT
56	Vliegwiel		1	65	33-1410-06-SI
57	Schroef	M5x20	6	30+58	39-9903-SW
58	Stelmotorkabel		1	65+68	36-1410-05-BT
59	Onderlegschijf	17//22	1	61	39-10135
60	Pedaalkrukwiel		1	61	36-1105-13-BT
61	Pedaalkrukas		1	60	33-1105-07-SI
62	Binnenzeskantschroef	M8x15	3	60+61	39-9888
63L	Voetkappen met Transportrolleneenheid links		1	64	36-9825331-BT
63R	Voetkappen met Transportrolleneenheid rechts		1	64	36-9825332-BT
64	Voorste voetbuis		1	65	33-1105-03-SI
65	Basisframe		1		33-1410-01-SI
66	Veering	voor M8	8	42+67	39-9864-VC
67	Binnenzeskantschroef	M8x20	4	65+70	39-9886-CR
68	Motorkabel		1	58+69	36-1105-06-BT
69	Verbindingskabel		1	1+68	36-1105-05-BT
70	Steunpijp		1	65	33-1410-02-SI
71	Riemspaner		1	56	39-10172
72	Rubberenring		1	30	36-1410-06-BT
73	Nettoestel spanningsverzorging	9Volt=DC/1000mA	1	39	36-1420-17-BT
74	Multi-Werktuig		1		36-9107-28-BT
75	Binnenzeskant-Werktuig		1		36-9107-27-BT
76	Montage- en Bedieningshandleiding		1		36-1410-07-BT

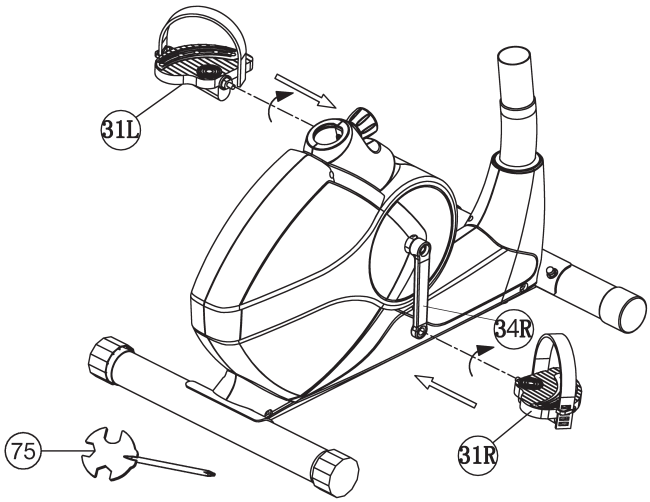
Montagehandleiding

Neem alle losse onderdelen uit de verpakking, leg deze op de grond en controleer aan de hand van de montage staps. Hierbij moet er op worden gelet dat een aantal onderdelen rechtstreeks met het onderstel zijn verbonden en voorgemonteerd zijn.



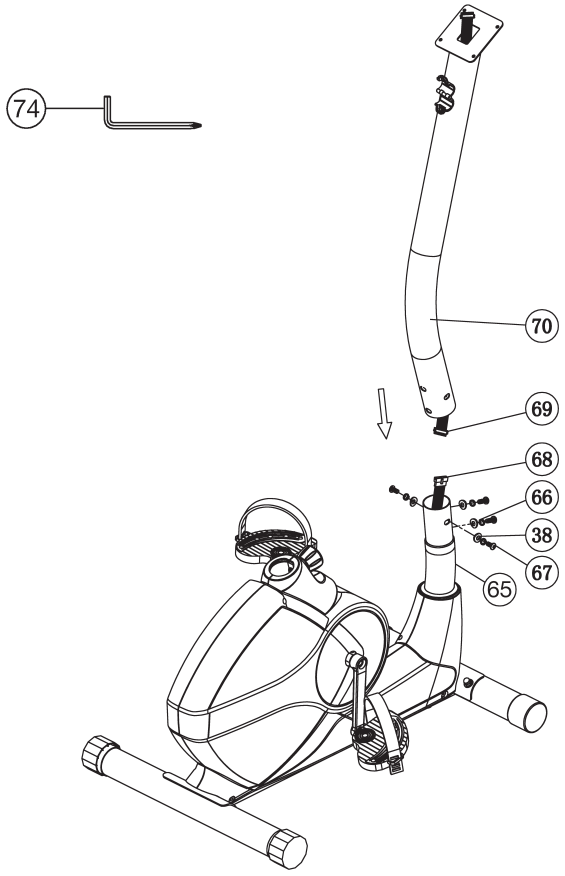
Stap 1:
Montage van de voets (41+64) aan het onderstel (65).

1. Monteer de voorste poot (64) met de vooraf gemonteerde transportrollen (63) op het onderstel (65). Gebruik daarvoor twee bouten (42), tussenringen (38), veerringen (66) en dopmoeren (37).
2. Monteer de achterste poot (41) met de vooraf gemonteerde afdekdoppen (40) op het onderstel (65). Gebruik daarvoor twee bouten (42), tussenringen (38), veerringen (66) en dopmoeren (37). Na de montage kunt u kleine oneffenheden van de vloer compenseren door aan de twee doppen met hoogte compensatie (40) te draaien. Het apparaat moet zo worden opgesteld, dat het tijdens de training niet uit zichzelf beweegt.



Stap 2:
Montage van de pedalen (31L+31R) aan den Pedalkruk (34L+34R).

1. Schroef het rechter pedaal (31R) in de pedaalkruk (34R) aan de zijde die tijdens de training rechts is. **(Let op!** De schroefrichting is in wijzerrichting).
2. Schroef het linker pedaal (31L) in de pedaalkruk (34L) aan de zijde die tijdens de training links is. **(Let op!** De schroefrichting is in tegenwijzerrichting). (De rangschikking van de losse onderdelen is vereenvoudigd doordat de rechter onderdelen met de letter R en de linker onderdelen met de letter L zijn gemarkeerd.)
3. Vervolgens monteert u de pedaalvastzetbanden links en rechts aan de desbetreffende pedaal (31).

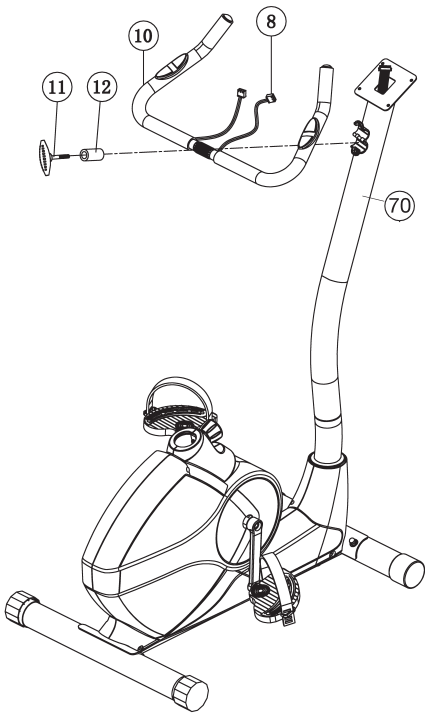


Stap 3:
Montage van de stuursteunbuis (70) aan het onderstel (65).

1. Pak de stuurbuis (70) waarin de computerkabel (39) al geplaatst is. Verbind de stekker voor de computerkabel (69) die uit de onderkant van de stuurbuis (70) steekt met de bijbehorende stekker voor de motor kabel (68) die uit het onderstel (65) steekt.
2. Plaats de stuurbuis (70) in de bijbehorende buis van het onderstel (65). Let hierbij op dat de gemaakte kabelverbindingen niet bekneld raken. Schuif de kabelverbinding langzaam naar onderen in de buis van het onderstel wanneer u de stuurbuis (70) plaatst. Schroef de tuurbuis (70) m.b.v. bouten (67), veerringen (66) en onderlegplaatjes (38) op het frame (65).

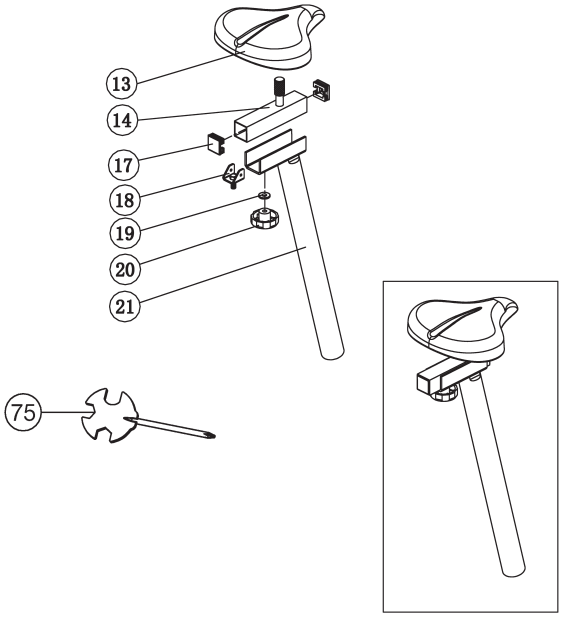
Stap 4:
Montage van de stuur (9) aan de stuursteunbuis (70).

1. Voer het stuur (9) door de geopende stuurhouder op de stuurframe (70) en sluit u deze over het stuur (9).
2. Plaatst u de afstandsstuk (12) op de vleugelschroef (11) en hiermee bevestigd u het stuur (9) in de gewenste positie op stuurbuis (70).



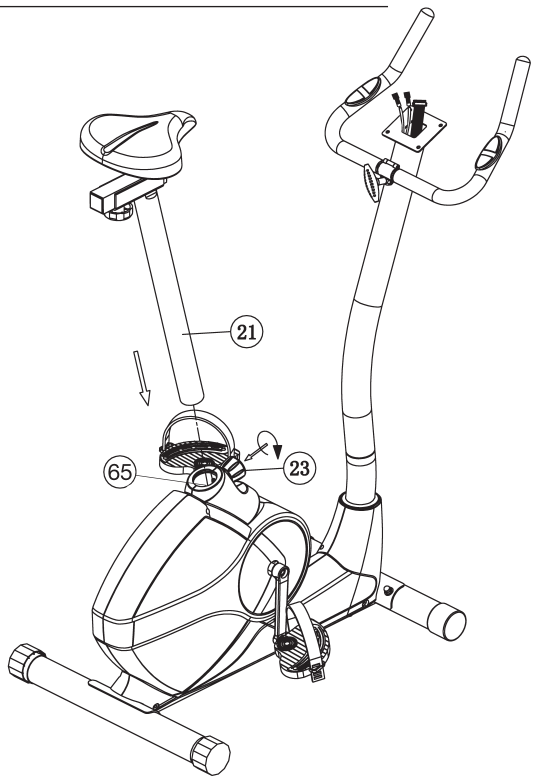
Stap 5:
Montage van de zadelglijder (14) en zadel (13) aan de zadelsteunbuis (21).

1. Bevestigd u het zadel (13) met de zadelhouder op de zadelglijder (14) en schroeft u deze in de gewenste positie vast.
2. Legt de zadelglijder (14) in de houder aan het zadelsteunbuis (21) en bevestigd u deze in de gewenste horizontale positie met de vleugelgrip moer (20), de ringen (19) en het bevestigingsschroef (18).



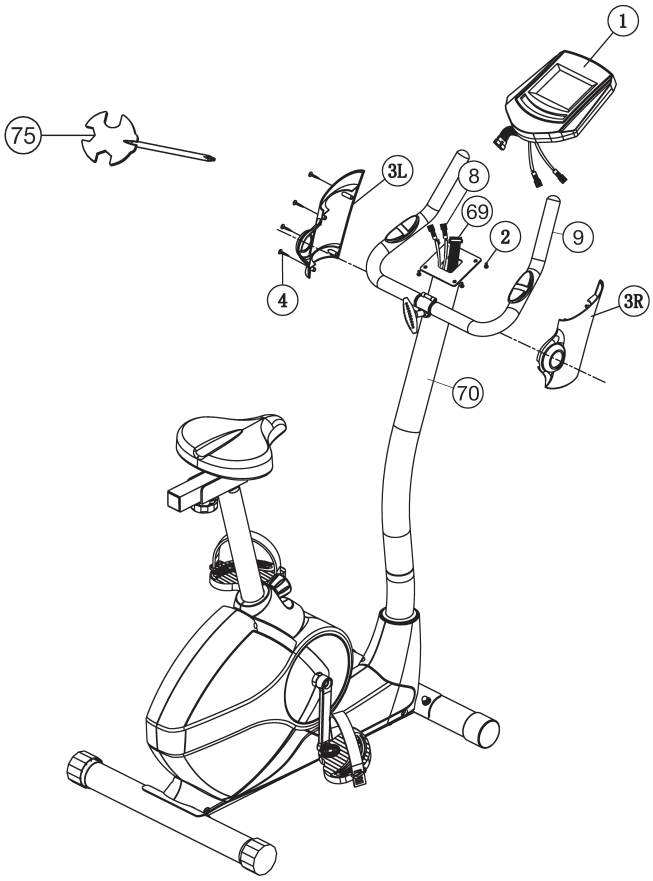
Stap 6:
Montage van de zadelsteunbuis (21) aan de onderstel (65).

1. Plaats de zadelsteunbuis (21) in de bijbehorende buis van het onderstel (65). Stel de gewenste positie in en borg deze door de snelsluiting (23) te plaatsen en vast te draaien.
   (De snelsluiting (23) moet losgemaakt worden door deze een beetje te draaien, en daarna kan getrokken worden om de hoogtevastzetting vrij te geven en de hoogte van het zadel te verstellen. Na de gewenste instelling de snelsluiting (23) opnieuw vastdraaien en vastzetten).
   Bovendien moet erop worden gelet dat de zadelbuis bij het instellen van de gewenste positie niet verder uit het onderstel wordt getrokken dan de hoogste instelpositie, die met een kleur is gemarkeerd.



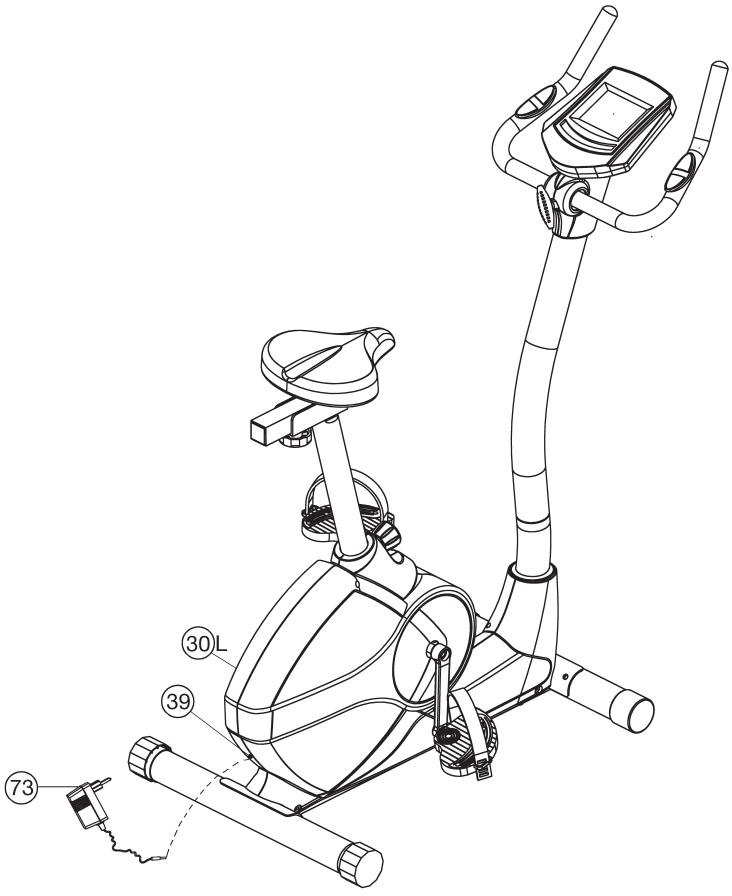
Stap 7:
Montage van de computer (1) aan de stuursteunbuis (70)

1. Steek de stekker van de computerkabel (69), van de bovenzijde uit de stuurbuis (70), in desbetreffender stekker aan de achterzijde van de computer (1).
2. De stekkers van de polskabel (8) van den bovenzijde uit de stuurbuis (70), in de desbetreffende stekker van de computer (1) gestoken worden.
3. Schuif de computer (1) op de daarvoor voorziene plaat van de stuursteunbuis (70) en schroef de computer (1) m.b.v. bouten (2) vast.
4. Steekt u de stuurbekleding (3L+3R) over de stuur (9) en schroeft u de stuurbekleding (3L+3R) middels de schroeven (4) eveneens vast.



Stap 8:
Aansluiting van het nettoestel (73).

1. Steek de stekker van het nettoestel (73) in de desbetreffende bus (39) op het achterste uiteinden van de bekleding (30).
2. Steek daarna het nettoestel (73) in een contactdoos (230V~50Hz).



Stap 9:
Controle:

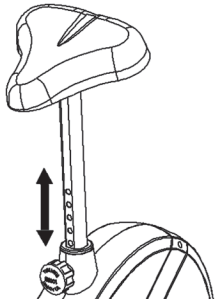
1. Alle schroef- en stekkerverbindingen op een correcte montage en juiste werking controleren. Daarmee is de montage beëindigd.
2. Wanneer alles in orde is, met lichte weerstandsinstellingen vertrouwd raken met het apparaat en de individuele instellingen vastzetten.

Opmerking:
De gereedschapsset en de gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig bewaren, omdat u ze wellicht later voor een reparatie of het bestellen van reserveonderdelen nodig heeft.

Opstappen, Gebruiken & Afstappen

Transport van Apparaat:
Aan de voorzijde bevinden zich twee rollers. Om het apparaat te verplaatsen kunt u de achterzijde van het apparaat optillen en sturen naar waar u wilt om het te plaatsen of te stallen.

Aanpassen – Hoogte zadel
Voor een effectieve workout, dient het zadel op de juiste hoogte te zijn afgesteld. Tijdens het trappen, dienen
Uw knieën licht gebogen te zijn wanneer de pedalen in de verste positie staan. Om de hoogte
Van het zadel aan te passen, draait u de knop los en trekt deze voorzichtig uit. Zet het zadel op de juiste hoogte, laat de knop los en draai deze goed vast.



Belangrijk:
Verzeker u ervan dat u de knop goed terug in de stang plaatst, en volledig is vastdraait. Stel het zadel nooit boven de maximale hoogte af. Voor nooit aanpassingen uit wanneer u op het zadel zit.

Een biomechanisch optimale zitpositie zorgt voor een optimale krachtoverbrenging. De bedoeling is dat de bestaande kracht zo groot mogelijk komt op de pedalen en de spieren optimaal effect werkt. De zitpositie van invloed op welke spieren hoofdzakelijk worden gebruikt in essentie. De juiste positie van het stuur is verantwoordelijk voor het houden van het bovenlichaam gedeelte. Is het stuur gekozen instellingen horizontaal zodat je een atletische houding. Bij elke verdere scheefstand naar het lichaam, wordt een meer ontspannen houding aangepast. Om het stuur te passen gewoon draai de schroef los stuur op tot de in de gewenste stand kan worden gebracht en draai ze na aanpassing opnieuw stevig.

Om problemen zoals rug / knie pijn of gevoelloosheid in de voeten voorkomen door een gebrek aan zitpositie op de fiets het behoud van een juiste afstelling van het zadel en het stuur wordt sterk aanbevolen.

De Opstappen, Gebruiken en Afstappen
Opstappen:
a. Nadat u de zitting op de juiste hoogte hebt afgesteld, plaatst u uw voet op de voetsteun, onder het riempje en houdt het
handvat stevig vast.
b. Probeer uw gewicht nu op deze voet te brengen en tegelijkertijd uw andere been over het apparaat te zwaaien en aan de
andere kant uw voet ook op het pedaal te plaatsen.
c. U bevindt zich nu in de juiste houding om de training te beginnen.

Gebruik:
a. Houdt met beide handen het handvat vast en houdt beide voeten op de pedalen, en onder de riempjes van beide pedalen.
b. Fiets op het apparaat door de pedalen afwisselend met uw voeten te bewegen.
c. U kunt de snelheid waarmee u fietst en/of de weerstand verhogen om de intensiteit van de workout te verhogen.

Afstappen:
a. Verminder de trapsnelheid tot het apperaat tot stilstand komt.
b. Houdt met uw linkerhand het handvat stevig vast, terwijl u uw voet over het apparaat zwaait en op de grond plaatst. Hierna
kunt u met uw andere voet afstappen.

Opmerking:
Dit trainingsapparaat is een stationair apparaat en simuliert fietsen, zonder hierbij de gewrichten te overbelasten, waardoor het risico op blessures lager is.

Oefeningen op dit apparaat bieden de mogelijkheid van een vloeiende, non-impact workout die afhankelijk van de ingestelde weerstand lichter of zwaarder kan zijn. U zult de spieren van zowel uw boven- als uw onderlichaam versterken en het uithoudingsvermogen en algehele conditie verbeteren.

RPM and Power in Watt of Level 1 - Level 24 for EM 4 Art.-Nr. 1410

Level ▼/ RPM ►	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
40	33	38	44	52	57	64	70	75	82	86	92	99	102	108	114	118	126	133	139	148	155	162	168	173
50	40	46	51	58	66	74	83	88	94	99	105	110	117	123	130	137	145	153	160	169	175	180	185	190
60	45	54	63	73	82	91	101	110	119	129	138	147	157	166	175	186	194	203	213	223	231	241	250	260
70	49	57	67	75	86	97	104	115	122	132	141	151	158	168	179	193	198	204	216	231	239	244	256	265

Opmerkingen:
1. De energieconsumptie (Watt) wordt gemeten door de trapsnelheid te meten (min-1) van de as en de torsie (Nm).
2. Het apparaat is vóór verscheping geijkt om te voldoen aan vereisten van de accuratieclassificatie, Mocht u twijfels hebben over de accuratie, neem dan aub contact op met uw leverancier of stuur het apparaat naar een bevoegd laboratorium om te laten testen, og opnieuw te laten ijken.
(Houd er rekening mee dat er een afwijking tolerantie zoals vermeld op pagina 39, is toegestaan.)

Trainingscomputer

Displayfunctie:
UPM / omwenteling per minuut : 15 ~ 999
Km / h / Snelheid : 0.0 ~ 99.9 km / h
Tijd : 00:00 ~ 99:59 .
KM / Afstand : 0.0 ~ 999.9 km
Calorieën : 0 ~ 9999kcal
Watt - standaard optie : 30 ~ 260
Hart symbool knippert wanneer gegevens worden ontvangen puls
Hartslag : P ~ 60 ~ 220 max . mogelijke waarde .
Weerstand profiel: 1 ~ 24 niveau

Programma -display:
Handmatig = Manual Program
Programma = P1 - P12 opleidingen en lichaamsvet analyse
Watt Watt = onafhankelijk programma
H.R.C. = Pulse programma's 65 % , 75 % , 90 % en Target Heart Rate
User = U0 - U4 , gegevens van de gebruiker : U0 ~ U4 (U1 ~ U4) wordt opgeslagen gebruikersgegevens

Toetsenfuncties:
1. + toets: Verhoogt de ingestelde waarde of oproepen tot programmakeuze de volgende sequentiële programma.
2. - toets: Verlaagt een standaardwaarde of oproepen tot programma selectie naar het vorige programma.
3. Start/Stop -toets: Start of stopt de gekozen opleiding.
4. L -toets: Stelt een standaard waarde naar nul, drukte de programmakeuze mode = terugkeer gebruikers selectie. Wanneer deze knop ingedrukt wordt gehouden programma input voor 2 sec = terug naar de programmakeuze.
5. E -toets: bevestig knop voor programmakeuze en standaardwaarden en veranderen van een standaard functie naar de volgende.
6. Test-toets: Fitness test met toekenning van merken (F1 - F6).

FUNCTIEBESCHRIJVING

Ingebruikname:
Trainen zonder data entry:
1. Schakel door de stekker in de adapter en start de training door op de Start/Stop-toets. De weerstand kan worden aangepast naar wens druk op de +/- -toets.
Alle huidige trainingsgegevens worden weergegeven.

Trainen met specificatie van gegevens:
1. Schakel door de stekker in de adapter. Het display toont een gebruikersprogramma U0 - U4 en dankzij de + / - toetsen zijn geselecteerd.
Bevestig de gebruiker met de E-toets.
2. Programma selectie knippert. Selecteren van een van de programma's door de + / - toetsen en bevestig door op de E -toets. Als u op de E -toets voert de opgegeven functies waar u eisen met de + / - toetsen kunnen maken, maar hoeft niet per se hoeft te doen. Invoer te bevestigen met de E-toets.
3. Als het programma en de andere waarden zijn ingesteld, Start/Stop -toets om de training te starten.
4. Druk op de Start/Stop -toets eindigt of onderbreekt de het programma .

Algemeen: Als de training langer dan 4 minuten. onderbroken, zodat de computer wordt uitgeschakeld . Binnen vier minuten je kunt van de tot nu toe, het werk verkregen door op de Start/Stop –toets op waarden.

1. Handleiding : Manual Program
Aanpassing van de weerstand niveaus met behulp van de +/- toetsen kunnen worden gemaakt tijdens de training. Standaardoptie van tijd / afstand / calorieën / pols. Druk op de Start/Stop -toets om de handleiding te starten.

2. Programma: trainingsprogramma's
12 verschillende trainingsprogramma's (P1 ~ P12) voor uiteenlopende Training met verschillende opleidingsprofielen. De weerstand kan het programma worden beïnvloed door middel van de +/- -toetsen . Standaardoptie van tijd / afstand / calorieën / pols. Druk op de Start/Stop -toets om het geselecteerde programma te starten.
Body Fat: Lichaamsvet programma na de 12 trainingsprogramma's volgt het lichaamsvet analyse programma. Hier, zoals leeftijd / geslacht (M = mannelijk / F = vrouw) /groote / gewicht berekent de computer na het invoeren van uw pers gegevens van uw waarden voor BMI en het percentage lichaamsvet . Om dit te doen, drukt u op de Start/Stop -toets en onmiddellijk omhels je met beide handen de handpolssensoren. Het resultaat is na de meting - - - (ongeveer 8 seconden).
Waarschuwing: De leeftijd u hier invoert, wordt gebruikt om de bovengrens van de pols programma's 65 % , 75 % + 90 % te berekenen.

3. Watt: Watt onafhankelijk programma
Hier kunt u uw individuele watt instelling te openen. binnen zekere tolerantie bereik, de trapweerstand automatisch - ongeacht bepalen door de cadans van de computer, zodat u altijd in de aangegeven zone. Standaardoptie van tijd / watt / afstand / calorieën / pols instellen van de WATT is 30 , in stappen van 10 watt waarde van 30-260 watt kan worden gewijzigd . Gebruik de + /- - toetsen op de watt waarde is ingesteld. De ingevoerde Watt waarde is onafhankelijk van de botssnelheid constant door automatisch de weerstand.

4. H.R.C.: polsslag programma's
Hier, berekent de computer na het invoeren van uw leeftijd in de lichaamsvet programma autonoom uw maximum . Hartslag, en afhankelijk van het programma de juiste - op 65 % / 75 % of 90 % - maatwerktraining doelfrequentie. Deze gewenste waarde weergegeven. De weerstand van de pedalen wordt automatisch aangepast door de computer, in de doelfrequentie te blijven. Default optie in deze programma's door de tijd / afstand / calorieën. Voor de target heart rate programma , voert u de gewenste bovengrens van de hartslag rechtstreeks met de + / - -toetsen voor. Standaardoptie in dit programma door tijd / afstand / calorieën / pols.
De pols-display knippert als de bovengrens van de hartslag wordt bereikt.
I 65 % - DIEET PROGRAMMA
II 75 % - HEALTH PROGRAMMA
III 90 % - SPORT PROGRAMMA
IV TARGET DOELHARTSLAG (polsbovengrens input)

5. Gebruikers: individuele programma U0 - U4:
Ontwerp je eigen programma profiel. De programma U1 ~ U4 de weerstand van elk van de 20 secties zelf bepaald.
De programma-instellingen worden automatisch opgeslagen. U0 kan hetzelfde zijn als U1 ~ U4 set, alleen deze gegevens worden niet opgeslagen. Standaardoptie van tijd / afstand / calorieën / pols.

FITNESS TEST:
Na de training met hartslagmeting, drukt u op de knop Test -toets. Voor het programma goed te laten werken, plaats beide handen op de polssensoren tijdens de tijd telt een minuut en vervolgens een Fitness score van F1 tot F6 weergegeven.
OPMERKING: Tijdens de fitness test werkt geen andere display.
F1 ~ F6 = hartslagrecuperatie NIVEAU
• Druk op de knop TEST starten
• Toon de resultaten van F1 - F6.

Conditie	Score	Hartslag
Excellent	F1	Boven 50
Goed	F2	40 ~ 49
Gemiddeld	F3	30 ~ 39
Redelijk	F4	20 ~ 29
Slecht	F5	10 ~ 19
Zeer slecht	F6	Onder 10

Hartslag:
1. Handpolsmeting:
In de linker en rechter handgreep gedeelte hebben elk een metalen contactplaat, het van sensoren. Zorg ervoor dat altijd rusten beide handpalmen tegelijkertijd met de normale werking op de sensoren. Zodra een puls afna-

me plaatsvindt, een hart naast de pols knippert. (De meting van de hartslag is alleen voor begeleiding, als het kan, enz. leiden tot afwijkingen van de werkelijke hartslag door middel van beweging, wrijving, zweet. Een klein aantal mensen kan het defect van de hand hartslagmeting veroorzaken. Als je moeite hebt met de meting van de hartslag, dus we raden Borstband - u een cardio gebruiken.

2. Cardio - Heart Rate Monitor:

Handel bekend als cardio hartslagmeters beschikbaar, bestaande uit een borstband en een polshorloge ontvanger bestaan. de Computer op uw ergometers is een ontvanger (zonder zender) voor bestaande Cardio Heart Rate Monitor uitgerust. Mocht u eigenaar zijn van een dergelijke inrichting, zodat uw zender (borstband) kan uitgezonden pulsen op het beeldscherm van de computer kunnen worden gelezen.

Dit werkt met alle niet - gecodeerde borstbanden, waarvan de zendfrequentie tussen 5,0 - 5,5 kHz. Het bereik van de zender, afhankelijk Model 1 m tot 1,5 m.

LET OP: Tijdens het gelijktijdig zowel pols meetmethoden (Bv: draag een borstband en tegelijkertijd plaats je handen op de Handpolssensoren) kant hartslagmeting heeft prioriteit. Start/Stop -toets moet u op, anders is er geen hartslagmeting.

OPMERKINGEN

1. Gebruik alleen een geschikte nettostel met 9Volt=DC/1000mA.
2. Houd vocht uit de training computer op afstand .

Reiniging, onderhoud en opslag van de Ergometer:

1. Reiniging

Gebruik alleen een vochtige doek voor het reinigen.

Let op: Gebruik nooit benzeen, thinner of andere agressieve reinigingsmiddelen voor oppervlaktereiniging als deze Schade veroorzaakt .

Het apparaat is alleen voor prive gebruik en voor gebruik geschikte binnenshuis. Houd het apparaat schoon en vocht uit het apparaat.

2. Opslag

Steek de stroom adapter uit met de intentie het apparaat voor dan 4 weken te gebruiken. Schuif de zadel glijder naar het stuur en de zadelbuis zo diep mogelijk in het frame. Kies een droge opslag in het huis en doe er wat nevel olie aan het pedaal lagers links en rechts, om de schroefdraad van het stuur klem bout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef. Bedek de apparaat om het te beschermen tegen verkleuring door een zon en stof.

3. Onderhoud

Wij adviseren om de 50 bedriljfsuren aan de schroefverbindingen op dichtheid beoordelen, die werden bereid in het samenstel. Elke 100 bedrijfsuren, moet je op een gegeven oliespray het pedaal lagers links en rechts, om de draad van het stuur bevestigingsbout, en op de schroefdraad van de zadel sluitschroef.

Fixes:

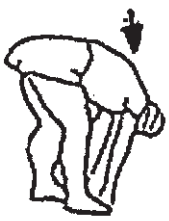
Als u niet kunt oplossen met behulp van de genoemde storing informatie, kunt u contact opnemen met uw dealer of Fabrikant.

Probleem	Mogelijke oorzaak	Oplossing
De computer wordt niet ingeschakeld door het indrukken van een knop.	Geen stroom adapter is geplaatst of de socket is niet leven.	Controleer of de adapter correct is aangesloten, eventueel met een andere consument als het stopcontact stroom levert.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor impuls als gevolg van onjuiste of opgelost connector.	Controleer de stekker van de computer en de stekker in de ondersteunende buis voor een goede pasvorm.
De computer telt niet en gaat niet aan de start van de opleiding een.	Ontbrekende sensor puls door een onjuiste positie van de sensor.	Schroef het deksel en controleer de afstand van de sensor tot de magneet. Een magneet in de Tretkurbelscheibe tegenover de sensor en moet een afstand van minder dan <5 mm.
Geen hartslagindicatie	Pols stekker niet in het steekcontact.	Steek de connector van de afzonderlijke puls kabel in de juiste aansluiting op de computer.
Geen hartslagindicatie	Pols-sensor is niet goed aangesloten	Schroef de handsensoren en controleer het., Zijn de connectors goed zitten en de kabel voor de mogelijke schade.

Warming-up oefeningen (Warm Up)

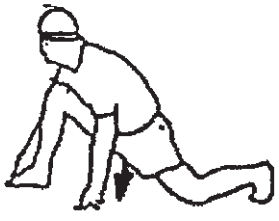
Begin uw warming-up door te lopen op de plek voor minimaal 3 minuten en voer de volgende gymnastische oefeningen om het lichaam voor de opleidingsfase dienovereenkomstig te bereiden. De oefeningen overdrijf het niet en alleen zo ver draaien tot een lichte weerstand gevoeld. Deze positie zal iets vast te houden.

Bereik met je linkerhand achter je hoofd naar rechts en trek met de rechterhand iets naar links elleboog. Na 20sec. Switch arm



Buig naar voren zo ver mogelijk naar voren en laat je benen bijna gestrekt. Toon het met je vingers in de richting van de teen. 2 x 20sec.

Ga zitten met een been gestrekt op de grond en buig naar voren en proberen om de voet te bereiken met je handen. 2 x 20sec



Knielen in een breed lunge naar voren en ondersteunen jezelf met je handen op de grond. Druk op de bekken naar beneden. Veranderen na 20 sec been.

Na de warming-up oefeningen door sommige armen en benen los te schudden.

Luister na de training fase is niet abrupt, maar wil cyclus ontspannen iets zonder verzet van om terug te keren naar de normale hartslag-zone. (Afkoelen)

Wij raden de warm-up oefeningen op het einde van de training worden uitgevoerd en om uw workout te beëindigen met het schudden van de ledematen.

Trainingshandleiding

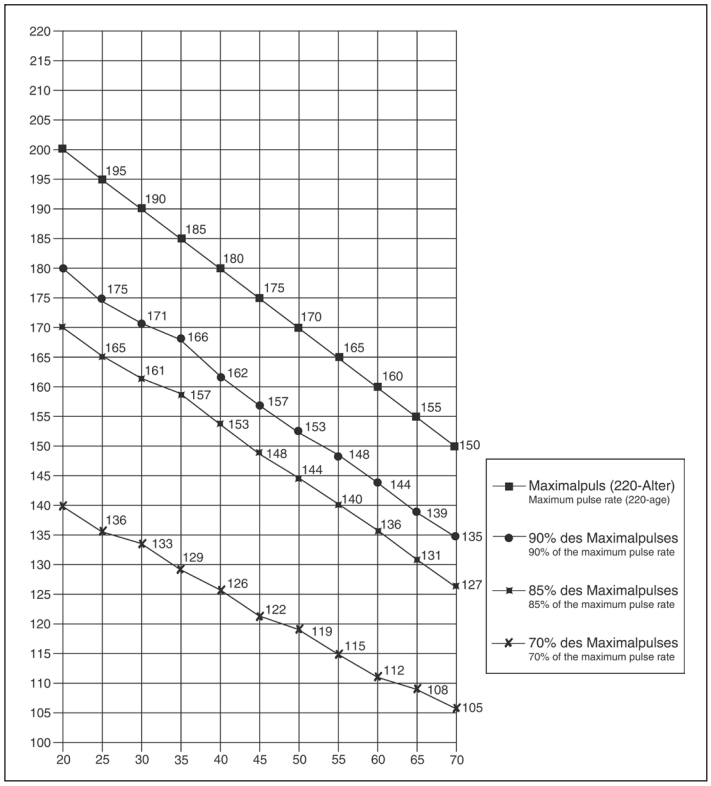
De onderstaande factoren moeten in acht worden genomen bij het bepalen van de benodigde training voor het bereiken van een merkbare verbetering van uw figuur en gezondheid:

1. Intensiteit:
De mate van lichamelijke belasting bij de training moet de normale belasting overschrijden, zonder dat u daarbij buiten adem en/of uitgeput raakt. De hartslag kan een geschikte richtwaarde voor een effectieve training zijn. Tijdens de training moet deze tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag liggen (zie de tabel en formule om deze te bepalen en te berekenen). Tijdens de eerste weken moet de hartslag tijdens de training in het laagste deel hiervan, rond 70% van de maximale hartslag liggen. In de loop van de daaropvolgende weken en maanden zou de hartslag langzaam tot de bovengrens van 85% van de maximale hartslag moeten stijgen. Hoe beter de conditie van degene die traint is, des te meer moet het trainingsniveau stijgen om tussen de 70% tot 85% van de maximale hartslag te komen. Dit kan worden bereikt door langer te trainen en/of door de moeilijkheidsgraad te verhogen.
Wanneer de hartslag niet op het display wordt weergegeven of wanneer u voor de zekerheid uw hartslag wilt controleren, omdat deze door eventuele gebruiksfouten enz. onjuist weergegeven kan zijn, kunt u het volgende doen:
De hartslag op de gebruikelijke wijze meten (bijv. de pols voelen en het aantal slagen per minuut tellen).
De hartslag met een geschikt en geijkt meetapparaat meten (verkrijgbaar bij gezondheidsinstellingen)

2. Frequentie:
De meeste experts adviseren een gezondheidsbewust dieet, dat op uw trainingsdoel moet worden afgestemd en drie tot vijf maal per week een lichamelijke training. Een normale volwassene moet tweemaal per week trainen om zijn huidige conditie te behouden. Om zijn conditie te verbeteren en zijn lichaamsgewicht te veranderen moet hij minimaal driemaal per week trainen. Natuurlijk is de ideale trainingsfrequentie vijf maal per week.

3. Planning van de training
Iedere trainingssessie moet uit drie fasen bestaan: een “warming-up”, een “trainingsfase” en een “cooling down”. In de “warming-up” moet de lichaamstemperatuur en de zuurstoftoevoer langzaam toenemen. Dit kan worden bereikt door vijf tot tien minuten lang gymnastiekoefeningen te doen. Daarna moet de eigenlijke training (“trainingsfase”) beginnen. De trainingsbelasting moet de eerste minuten laag zijn en dan gedurende een periode van 15 tot 30 minuten zo toenemen, dat de hartslag zich tussen de 70% en 85% van de maximale hartslag bevindt.
Om de bloedsomloop na de “trainingsfase” te ondersteunen en om spierpijn of verrekte spieren te voorkomen, moet de trainingsfase door een “cooling down” worden gevolgd. Hierbij moeten vijf tot tien minuten lang stretchoefeningen en/of lichte gymnastiekoefeningen worden gedaan.
Voor meer informatie over uitoefening van warme up, oefening te rekken of algemene gymnastische oefenen in onze downloadarea onder www.christopeit-sport.com

4. Motivatie
De sleutel tot een succesvol programma is een regelmatige training. U kunt het beste een vaste tijd en plaats per trainingsdag vaststellen en u ook geestelijk op de training voorbereiden. Train alleen met een goed humeur en houd uw doel voor ogen. Met een continue training zult u zien dat u per dag vooruitgang boekt, dat u zich verder ontwikkelt en dat u uw persoonlijke trainingsdoel beetje bij beetje nadert.


Maximalpuls (220-Alter)
Maximum pulse rate (220-age)
90% des Maximalpulses
90% of the maximum pulse rate
85% des Maximalpulses
85% of the maximum pulse rate
70% des Maximalpulses
70% of the maximum pulse rate

Berekeningsformules:			
	Maximale hartslag (220 - leeftijd)	=	220 - leeftijd
	90% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,9
	85% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,85
	70% van de maximale hartslag	=	(220 - leeftijd) x 0,7

Service / Hersteller

Bei Reklamationen, notwendigen Ersatzteilbestellungen oder Reparaturen wenden Sie sich bitte an unsere Service Abteilung.

© by Top-Sports Gilles GmbH
D-42551 Velbert (Germany)

Service:
Tel.: +49 (0)2051/6067-0
Fax: +49 (0)2051/6067-44

Top-Sports Gilles GmbH
Friedrichstrasse 55
D - 42551 Velbert

info@christopeit-sport.com
http://www.christopeit-sport.com

05/14 (Wecom) - Druckfehler vorbehalten